முதற் பிரிவு பீடிகா விதிகள்.

கடவுள் வாழ்த்து

ஆதியா யனாதியா யருந்தவப் பயன்களாய்
வேதமாய் வேதாந்தமாய் விரும்புஞான மூர்த்தியாய்ச்
சோதியாய்ச் சொரூபியாய்ச் சுராசுரர் வகுப்புமாய்
நீதியாய் நிறைந்துநின்ற நின்மலன் புரக்கவே.

இப்பீடிகையில் நமது அன்னபானாதிகள் எவை யனுசரித்திருக்கின்றன வென்றும் அவற்றைப் பக்குவப்படுத்தி ஊட்டத் தகுந்தவர்கள் இன்னா ரென்பதையும் அவர்கள் அதைப் பக்குவப்படுத்துவதற்கு வேண்டிய உபகரணாதிகள் (தட்டுமுட்டு ஸாமான்கள்) இன்னின்னவை யென்றும் அவர்க ளதைச் செய்யத் தொடங்குமுன் அறிந்திருக்கவேண்டிய விஷயங்கள் இன்னவை யென்பதையுங் கூறுவதுடன், நாம் உட்கொள்ளும் பற்பல ஆகாரங்களால் நமது சரீரத்திற்கு உண்டாகும் பலவித நன்மைகளையும் விவரித்துக் காட்டுவாம். ஆகையால் இப்பீடிகையின்கண் சிறிது மனஞ் செலுத்துவீர்களாக.

1. பெண் பயிற்சி

மோஹனாங்கி லீலா ஸுசீலா

கருங்கடல்சூ ழிவ்வுலகிற் காரிகையீர் கணவருடன் களித்து வாழப்
பெருங்குணஞ்செய் திடுமுடற்குப் பிறங்கொளிதந் திடுநோயுட் பிறப்பு நீக்கும்
* அருங்கேட ராக்கியுமை யளித்திடுமாதலிற் பாகமமைந்த நூலைச்
சுருங்கிடையீர் கொடுபடித்துச் சுகமடைந்து வாழ்விரெனச் சொல்லி னேனே

* அருங்கேடர் = நோயற்றவர்

ஒருத்தம குலத்திற் பிறந்து தனது குழந்தைப்பருவத்தைக் கடந்து * பேதைப் பெதும்பை மங்கைப் பருவங்களிலேயே இல்வாழ்க்கைக்குப் போதுமானமட்டில் சிறிது எழுதிவாசித்தல், கணிதம், தையல், பின்னல், சித்திரமெழுதல், (சுபதினங்களில் பாடத் தேவையான மங்களகரமான பாடல்களை) பாடல் முதலிய குசலவித்தைகளிலும் பதிஸுதாதிகளின் பாலனை போஷணாதிகளுக்குரிய இல்லறக் கடமைகளிலும் நன்றாய்ப் பயிற்றப்பட்டுத் தக்க வயதில் மணம் புரிந்து புக்க வீட்டிற் சென்று அக்குலத்தாரோடொத்து யாவருக்கும் வேண்டியவளாய்ச் சீராய்க் குடித்தனஞ் செய்து நற்பெயர்கொண்டு தன் மற்ற பருவங்களைக்கடந்த **ஸுசீலா** வென்னும் சீமாட்டி இவ்வாறு பயிற்றப்படாமல் கல்வியறிவு, கீதம், கானம், வாத்தியம், தையல், பின்னல் முதலிய குசல வித்தைகளில் மாத்திரம் நன்றாய்த் தேர்ச்சியடைந்து அடைந்த கல்வியறிவைக் காலங்கழிப்பதற்கான கட்டுக்கதைகளை வாசித்தல் முதலியவற்றால் இளமைப் பருவத்தைக் கடத்திக் குடித்தன முறைமை யறியாத **லீலா, மோஹனாங்கி** யென்ற பெயர்கள்கொண்ட தன் சகோதரிகளுக்கு இல்லறக்கடமைகளைப் பயிற்றக் கருதி அவற்றுள் வெகு முதன்மையான தொன்றாகிய அன்னபானாதிகளைப் பக்குவப்படுத்தும் வகை முதலியவற்றைப் பின்வருமாறு போதிக்கின்றனள் :

என் அன்புள்ள சகோதரிகளே ! கடவுளால் படைக்கப்பட்ட பலவகைப் † பிராணிகளுள் ஜராயுஜ வினத்தைச் சேர்ந்த மனிதர்களிலும் மிருகங்களிலும் சிசுக்கள் அல்லது குட்டிகள் தாயின் கருவி லுண்டாய் பூமியில் ஜனிப்பதற்கு முந்தி அத்தாயின் தனத்தில் பாலற்றிருந்து அவைகள் பூமியில் ஜனித்தவுடனே தாயின் தனத்திற் பாற்சுரந்து அச்சிசு வல்லது கன்றுகள் ஊட்டப்படுவதை நாம் வெகு சாதாரணமாய்க் காணுகின்றோமல்லவா ? அவ்வாறே நமது சிருஷ்டிகர்த்தாவும் சர்வலோக சரண்யனுமான பகவானனவர் நம்மையும் நம்மிலும் உயர்வுந் தாழ்வுமான பிராணிகளைப் படைப்பதற்கு முந்தியே அவற்றின் அன்னமௌஷதங்களின் பொருட்டு அப்பிராணிகளின் சரீரதத்துவங்களுக் கொத்தபடி வேண்டிய வெவ்வேறு அம்சங்களையுடைய உத்பிஜ வினத்தைச்சேர்ந்த கந்தமூலாதி தாவரங்களை இப்பூமியில் உண்டாக்கிப் பின்பே மற்றப்பிராணிகளைப் படைத்தனர். இம்மர்மங்களை யறிந்த **பரமேசுவரர்** இவற்றைப் **பார்வதி**யின்கண் விவரிப்பதைக் கேட்டிருந்த தேவாம்சத்தையுடையவர்

---

* பெண்களின் பருவமானது பேதை (5-7), 2. பெதும்பை (8-11), 3. மங்கை (12-13), 4. மடந்தை (14-19), 5. அரிவை (20-25), 6. தெரிவை (26-31), 7. பேரிளம் பெண் (32-40), என எழுவகைப்படுகின்றது.

† பிராணிகள் (1) கருப்பையிற் பிறக்கும் மனிதர்கள் மிருகங்கள் ஜராயுஜப் ... (2) ...யிற் பிறக்கும் பக்ஷிகள் மச்சாதி ஜலஜந்துக்கள்

களும் * மனிதர்களில் இரண்டாவது வகுப்பைச் சேர்ந்த **பத்தர்** (बद्धः) களுமான மகரிஷிகளாகிய **கஸ்யபர், பரத்வாஜர், வசிஷ்டர், கௌதமர், சுசுருதர், ஆத்ரேயர், சரகர், பராசரர்** முதலியவர்களும் தத்தம் ஸதிகளாகிய பெண்ணினத்தின் இரண்டாவது வகுப்பைச் சேர்ந்த **சத்யோவதுக்களென்று** சொல்லப்படும் ரிஷிபத்தினிகளுக்கும் போதித்து அவர்களைக் கொண்டு தமக்கு வேண்டிய அன்னபானுதிகளைப் பக்குவப்படுத்தி உண்டும் அதிதிகளுக்கு ஊட்டியும் வந்தார்கள். அல்லாமலும் அவ்விருஷிகள் லோகோபகாரத்தை இச்சித்தவர்களாய் நின்று பின்னோர்கள் இவ்விஷயங்களைப் பூர்ணமாயறிந்து சுகித்து வாழும்படி கந்தமூலாதி தாவரங்களின் மஹிமைகளையும் அவைகளின் ஒவ்வொரு அம்சத்திலுைம் பிராணிகளின் சரீரதத்வங்களில் ஒவ்வொன்றிற்கும் உண்டாகும் பல நன்மைகளையும் அக்கந்தமூலங்களை அன்னமௌஷதங்களாகப் பக்குவப்படுத்தும் வகைகளையும் போதிக்குமாறு ஆயுர்வேதமென்ற பல வைத்திய நூல்களையும் சூபசாஸ்திரமென்ற பல சமையல் நூல்களையும் உண்டாக்கி அவற்றையநுசரித்தே பிரஜைகள் அன்னமௌஷதாதிகளைச் சேவிக்கும்படி வழக்கப்படுத்தியும் வந்தார்கள். இவற்றுள் ஔஷதங்களைச் செய்யத் தகுந்தவர்கள் (சரீரதத்வங்களின் மர்மங்களை நன்றாய்ப் பகுத்தறிந்த) வைத்தியர்களென்றும், அன்னபானுதி ஆகாரங்களைப் பக்குவப்படுத்தத் தகுந்தவர்கள் (பிரசவ பாலனுதி பிரபஞ்ச விர்த்திக்குரிய தர்மங்களை யுடையவர்களாயும் வெகு நுட்பமான அவயவங்களையும் சரீரதத்வங்களையு முடையவர்களாயும் நின்று **பிதா ரக்ஷதி கௌமாரே, பர்தாரக்ஷதி யௌவனே, புத்ரஸ்து வார்திகே** என்னும் வசனத்தின்படி வாலிபத்தில் தந்தையினுடையவும் யௌவனத்தில் கணவனுடையவும் வார்த்திகத்தில் ஆண்மக்களினுடையவும் பாதுகாப்பிலிருந்துகொண்டு **மாத்ரா ஸமோ நாஸ்தி சரீர போஷணே** என்னும் வசனத்தின்படி தாரம் தாய் என்னும் நிலைமைகளை அடையப் போகிற) நம்மினத்தாராகிய பெண்களென்றும் விதிக்கப்பட அவ்வாறே நம் குடும்பங்களின் மூத்தோர்கள் கடமைகளைச் செய்தும் தம்மக்களைச் செய்யப் பயிற்றியும் வந்தார்கள்.

இவ்வாறு நம் மூத்தோர்களால் பெண்மக்கள் தமக்குரிய தர்மங்களில் பயிற்சியடைவதற்கு வசதியாய் அவர்கள் ஜீவனத்தின் பொருட்டு தத்தம் வீடு, நாடு, ஊற்றூர், உறவினர்களை விட்டுச் சிதறிப் பிறநாடுகளுக்குப் போகாமல் சுதேசங்களிலேயே வசித்து வந்ததே மேற்கூறியவாறு பயிற்றப்படுவதற்கு வசதியாயிருந்தது. இக்காலத்தி லப்படிக்கில்லாமல் நம்

* சிருஷ்டிக்கிரமத்தை யநுசரித்து மனிதர்களுள் ஆண்மக்கள் முக்தர்கள், பத்தர்கள் என்றும் பெண்மக்கள் பிரம்மவாதினி, சத்யோவதுக்கள் என்றும் இரு வகுப்பினராய் வகுக்கப்பட்டு அவற்றுள் முக்தர்களென்ற ஆண்மக்களும் பிரம்மவாதினியென்ற பெண் மக்களும் விவாஹ முதலியவைகளின்றி எப்பொழுதும் தவத்திலேயே ஆயுளைக் கடப்பவர்களாயும் பத்தர்களென்ற ஆண்மக்களும் சத்யோவதுக்களென்ற பெண்மக்களும் விவாஹாதி சடங்குகளைச் செய்து பிரபஞ்சவிருத்திக்குரிய தர்மங்களைச் செய்துகொண்டு ஆயுளைக் கடப்பவர்களாயுமிருப்பவர்களேயாம்.

பெரியோர்கள் ஜீவனத்தின் பொருட்டு தத்தம் வீடு, நாடு, உற்றூர், உறவினர் முதலியவர்களை விட்டுப் பல அந்நிய நாடுகளுக்குச் சென்று அந்நாடுகளின் வழக்கங்களை அனுசரிக்கத் தொடங்கியபின் அவரவர்கள் தத்தம் ஜாதிக்குரியவும் நாட்டிற்குரியவுமான பழமை வழக்கங்களை நாளாவர்த்தியில் மறந்துவர அவைகளைக் கல்வியறிவின் துணையாலன்றி வேறுவிதமாய் இக்காலத்தி லறிவது நமக்குக் கடினமா யிருப்பதால் அவைகளை எளிதி லறிந்துகொள்ளும்பொருட்டு இப்பொழுது வழங்கி வரும் பழக்கத்துடன் சிறிது கல்விப்பயிற்சியையும் அடைந்திருப்பது அவசியமென்று நமது இக்காலத்துப் பெண்களுக்குத் தோன்றியும் அவர்க ளவ்வாறு முடித்துக் கொள்ளச் சக்தியற்றவர்களா யிருந்தார்கள்.

இவ்வாறிருக்கையில் நம்மைத் தாங்கிவரும் பூதேவிக்கும் பெற்று வளர்த்து வரும் அன்புள்ள தாயிக்கும் நிகராய் நம்மை வெகுகாலம் ஆண்டும் காத்தும்வந்த மகாராணி விக்டோரியா சக்கரவர்த்தினி யவர்கள் நாம் கல்விப்பயிற்சி யடைந்து அதனுதவியால் அறம், பொருள், இன்பம் முதலியவற்றைப் பகுத்தறியும் அறிவுடன் நமது இல்லறக் கடமைகளையும் சீராய்ச் செய்துவந்து நம் கணவர், மக்கள், நம்மை அடுத்தவர்கள் ஆகிய இவர்களுக்குச் சுகத்தை உண்டாக்கி நம்மி லொவ்வொருவரும் நல்ல இல்லாளென்ற பெயரை அடையும் பொருட்டு நம்மிடத்தில் கருணை, அன்பு முதலிய உபகார குணங்களை நாட்டி நமக்காக நமது தேசங்களிற் பலவிடங்களிலும் பல பாலிகா பாடசாலைகளையும் ஏற்படுத்தி அவற்றைச் சீராய் நடத்திவரப் பல அதிகாரிகளையும் ஏற்படுத்தி யிருக்கிறார்கள்.

என் கண்மணிகளே! இவ்வாறு நமக்காக ஏற்பட்டிருக்கும் பாலிகா பாடசாலைகளில்படித்துக் கல்வியறிவை யடைந்து உங்கள் பேதைப்பெதும்பைப் பருவங்களைப் போக்கி இனி மணம் புரிந்து மங்கை மடந்தைப் பருவங்களை யடைந்து இல்லறத்திற்குரிய "பேணுதல்" அதாவது உங்கள் கணவர், மக்கள் உங்களை யடுத்தவர்களாகிய இவர்களைப் போஷித்துச் சுகித்து வாழச்செய்தல் முதலிய இல்லறக்கடமைகளைப் பயிலுதலும் அவசியமா யிருக்கின்றது. ஆதலால் அப்படிப் பயிலும் விஷயங்களில் வெகு முதன்மையான தொன்றாகிய ஆகாரத்திற்குரிய (போஜன) பதார்த்தங்களைச் சமைக்கும் வகையை அதற்குரிய மற்ற பல விசேஷ விஷயங்களுடன் பின்வருமாறு கற்பீர்களாக.

2. போஷணை (பேணுதல்)

ஜீவாத்மாவோடு கூடிய இச்சரீரத்தை நோய் முதலியவைக ளணுகாமல் நல்ல அன்ன பானுதிகளாற் காப்பதே போஷணை அல்லது பேணுதலாம். இவ்வாறு போஷித்தலானது "சரீரமாத்யம்கலு தர்மஸாதனம்" என்னும்வசனத்தின்படி மனிதராகிய நாம் இவ்வுலகத்தின் வாழ்நாட்களில் நமது கோரிக்கைகளை நிறைவேற்றிக்கொள்ளும்பொருட்டுச் செய்யும் பல கடமைகளில் முதன்மையானதாய் இருக்கின்றது.

இப்போஷணைக் காதாரமான அன்னபானுதிகளின் பொருட்டு உதவுகின்ற வஸ்துக்கள், அவற்றின் பாகபேதங்கள், சுவை முதலியவைகள் கெடுதியாயிருந்தால் அப்போஷணையைப் பெறும் இச்சரீரதத்வங்கள் நிலைபிரிந்து மிதமிஞ்சிக் கெட்டு சரீரத்திற்கும் பலவாறு துன்பங்களை விளைவிக்கின்றன. ஆதலால் இப்பூமியில் உண்டாகின்ற நல்ல வஸ்துக்களைச் சரீரதத்வங்களுக்கு ஒத்தபடி பக்குவப்படுத்தி நாம் உண்பது அல்லது ஊட்டுவதுடன் அதற்குத் தக்க அளவான நல்ல ஜலத்தையும் நாம் குடிக்க அல்லது குடிப்பிக்க வேண்டும். அல்லாமலும் காற்று, மழை, பனி முதலியவற்றுல். இச்சரீரத்திற்குக் கெடுதிகளுண்டாகாதபடி பலவாறு பாதுகாத்தும் வருவது நமது கடமையாயிருக்கின்றது. அது எப்படியென்றால் :—

பழந்தரும் மரஞ்செடிகளைப் பயிராக்கல் :— கடவுளாற் படைக்கப்பட்ட பல தாவரங்களுள் நாவிற்கு இனிமையையும் மனத்திற்கு மகிழ்ச்சியையுந் தருகின்ற மதுர ரசத்தோடு கூடிய பழந்தரு மரஞ் செடிகளைப் பயிராக்கி அவற்றின் பலனை அநுபவிக்க வேண்டுமானல் அம்மரஞ் செடிகளின் சிறு கன்றுகளை (அவைகள் தீய்ந்து அல்லது அழுகிப்போகாமல் உயிரோடிருக்கும்படி) சீதோஷ்ண சமபூமியில் நட்டு அவற்றின் வேர், பட்டை, தோல் தசைநார் நரம்பு முதலிய தாதுக்கள் விர்த்தியடைந்து பருத்துப் பலத்துப் பூர்ணரசத்துடன் கிளை, தழை, தளிர், பூ, காய், கனி முதலிய இவ்வங்கங்களை யுடைய பெருத்த மரஞ்செடிகளாய் ஓங்கி வளர்ந்து நின்று நமக்கு நல்ல பலனைத் தருமாறு அக்கன்றுகளின் அடிப்பாகத்தில் அதாவது வேரில் செவ்வல், கரிசல், களி முதலிய கொழுமையும் செழுமையுமான மண் மணல்களுடன் காரசாரமான எருக்களையுங் கலந்து போடுவதுடன் நல்ல தண்ணீரையும் விட்டு வளர்த்து அக்கன்றுகளுக்குக் காற்று, மழை, பனி, வெயில், ஆடுமாடு முதலியவற்றுல் கெடுதிகளுண்டாகாதபடி பலவாறு பாதுகாத்தும் வருகின்றோம். அவ்வாறு பாதுகாக்கப்படாத மரஞ்செடிகள் நமக்கு நல்ல பலனைக் கொடாமற் போவதுடன் நம் உழைப்பையும் வீணுக்கித் தாமும் குறுகிக் கரடு பாய்ந்து நாளாவர்த்தியிற் பட்டுப் போகின்றன. அதுபோல் நம் மக்களையும் பாதுகாக்கும் கடமைகளைச் செய்யத் தொடங்குமுன் நமது சரீரத்தின் பிரதான தத்வங்கள் இன்னவைகளென்றும் அவைகளின் நிலைமை, செய்கை, ஆகாரம் இன்னவைகளென்றும் சிறுபான்மை அறிந்துகொண்டு பின்பு அக்கடமைகளைச் செய்து

வருவது நலமாகையால் அவற்றைப் பின்வருமாறு அறிந்துகொள்ள வேண்டும்.

3. சரீரதத்வங்களும் அவற்றின் நிலைமை, ஆகாரம், செய்கை முதலியனவும்

கடவுளால் படைக்கப்பட்ட அநேக ஜீவராசிகளுள் பகுத்தறியும் ஞானத்தையுடைய மனிதராகிய நாம் அவரால் நிச்சயிக்கப்பட்ட காலம் வரையில் ஜீவித்திருந்து அவருடைய கட்டளைகளின்படி இம்மை மறுமைகளுக்குரிய கடமைகளைச் செய்து அவற்றின் பலனை அனுபவித்துச் சுகித்து வாழவேண்டுமானால் நமது சரீரத்திற் காதாரமான அதன் தத்வங்களாகிய, 1. **ஜடராக்கினி** என்னும் நெருப்பானது தீக்ஷணமாய் அல்லது மந்தமாயில்லாமல் சமமாய் நின்று ஜொலிக்கவும்; 2. **ஸப்ததாதுக்களாகிய** இரக்த மாம்சாதிகள் சுத்தமாயும் உறுதியாயுமிருக்கவும்; 3- **திரிதோஷங்களாகிய** வாத, பித்த, சிலேஷ்மங்கள் அளவாய்த் தத்தம் நிலையில் நிற்கவும்; 4. **பஞ்சபூதங்களாகிய** வாயு, தேஜஸ், அப்பு, பிருதிவி, ஆகாசம் இவைகள் ஆனந்தத்துடனிருக்கவும்; 5. **திரிகுணங்களாகிய** ஸத்வம், இராஜஸம், தாமஸம் இவைகளில் சத்வகுணம் மிகுந்ததும் இராஜஸ தாமஸ குணங்கள் குறைந்துமிருக்கவும் தக்கபடி நல்ல ஆகாரத்தை நாம் உட்கொள்ளவேண்டும். அது எப்படியெனில் :—ஆத்மாவோடு கூடிய சரீரத்திற்கு அக்கினி, தாது, பூதம், தோஷம், குணம் ஆகிய ஐந்து தத்வங்கள் ஆதாரமாயிருப்பது போலச் சரீரத்தின் ஆகாரமும் சத்து, சக்கை, சுவை, குணம், தோஷம் ஆகிய ஐந்து அம்சங்களை யுடையதாயிருந்து சரீர தத்வங்களில் ஒவ்வொன்றுக்கும் ஆகாரத்தின் அம்சங்களில் ஒவ்வொன்றும் இரையாகும்படி அமைந்திருக்கவேண்டும். இவ்வா றில்லாவிடின் ஆகார அம்சங்களின் கெடுதிகளால் சரீர தத்வங்கள் கெட்டு அவைகள் தத்தம் கடமைகளைச் செய்யாமலிருப்பதுடன் சரீரத்திற்கும் பலவாறு கெடுதிகளுண்டாகின்றன. இவ்வைந்து தத்வங்களில் சப்த தாதுக்களைத் தவிர மற்றவைகள் செய்கையுணர்ச்சி முதலியவற்றால் மாத்திரம் அறியக்கூடியவைகளா யிருக்கின்றன.

1. **ஜடராக்கினி** :—இது நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் அல்லது தீனியை ஜீரணமாக்கி அவ்வாகாரத்தின் ஒரு பாகமாகிய சக்கையை மலமாகத் தள்ளிவிட்டு மற்றப் பாகமாகிய சத்து, சுவை, தோஷம், குணம் என்னும் அம்சங்களைத் தாது, பூதம், தோஷம், குணம் என்னும் மற்றைய தத்வங்களுக்குக் கொடுக்கின்றது. அல்லாமலும் வாயுபூதமானது கர்ப்பத்திலுள்ள உருவற்றகருவைத் தாதுதோஷங்களாகப் பிரிக்க அப்பகுப்புகளை உருப்படுத்துகின்றது. இவைகளே ஜடராக்கினியின் செய்கைகளாம். ஆகையால் நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் அல்லது தீனியானது சத்து, சக்கை முதலியவைகளோடு கூடியவைகளாயிருக்கவேண்டும். வயிற்றில் எரிச்சலுண்டாவதாலும் உள்ளங்கைகளைத் தேய்க்கையில் சூடு ஏறபடுவ

தாலும் சரீரத்தில் அக்கினியென்று ஒன்று இருக்கிறதென்பதை நிச்சயமாக நம்பலாம்.

2. **சப்த தாதுக்கள்.**—நாம் குடியிருக்கும் வீட்டைக் கட்டுவதற்குக் கல், மண், மரம், ஜலம் முதலிய கருவிகள் ஆதாரமாயிருப்பதுபோல ஜீவாத்மா வசிக்கும் வீடாகிய சரீரத்தை உண்டுபண்ண **இரசம், இரத்தம், மாமிசம், அஸ்தி, சுக்கிலம், மஜ்ஜை, மேதஸ்** ஆகிய இவ்வேழு தாதுக்களும் கருவிகளாயிருக்கின்றன. இவைகள் நமது ஆகாரத்தின் சத்திலுள்ள பசையோடு கூடிய சாரத்தைத் தமக்கு இரையாகக்கொண்டு மற்றச் சுவை, தோஷம், குணம் ஆகிய இம்மூன்று அம்சங்களையும் பூதம், தோஷம், குணம் ஆகிய இத்தத்துவங்களுக்குக் கொடுக்கின்றன. இவைகளே தாதுக்களின் செய்கைகளாம். ஆகையால் நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம்அல்லது தீனியானது சரீரத்தின் இரக்தமாமிசாதி தாதுக்கள் நனைவதற்கான பசையோடு கூடிய ஈரத்தை யுடையதாய் இருக்கவேண்டும். இத்தாதுக்களின் ஆகாரமான அன்னசாரமானது முதல்நாள் இரச தாதுவை நனைத்து ஊறித்தங்கும்; இரண்டாம்நாள் உண்ட அன்னரசம் அந்த இரச தாதுவில் ஏற முன்பு ஊறிநின்ற இரசம் இரக்த தாதுவிற் பாயும். இவ்வாறே மூன்றாநாள் மாமிச தாதுவிலும் நான்காம் நாள் மேதோ தாதுவிலும் ஐந்தாம்நாள் அஸ்திதாதுவிலும் ஆறும் நாள் மஜ்ஜை தாதுவிலும் ஏழாம்நாள் சுக்கில தாதுவிலுமாகச் சென்று அத் தாதுக்களை விர்த்தியடையச் செய்து எட்டாம்நாள் தேகத்திற்குக் குன்றாதவன்மையைக் கொடுக்கின்றது. இச்சப்த தாதுக்களைக் கண்ணினாற் பிரத்தியக்ஷமாய்ப் பார்ப்பதினால் அவை உண்டென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை.

3. **திரிதோஷங்கள்.**—இவைகளில் **வாதமானது** நமது உணவின் சத்திலுள்ள வாத தோஷத்தைத் தனக்கு இரையாகக் கொண்டு இச்சரீரமானது தன்னிஷ்டப்படி நிமிரவும் குனியவும் வலம் இடம் திரும்பவும் நிற்கவும் இருக்கவும் ஓடவும் பேசவும் சாதகமாய் இருப்பதுடன் புத்தி, இந்திரியங்கள், மனம் ஆகிய இவைகள் சரியான நிலையில் நிற்கவுஞ் செய்கின்றது. இவைகளே வாதத்தின் செய்கைகளாம். **பித்தமானது** நமது உணவின் சத்திலுள்ள பித்த தோஷத்தைத் தனக்கு இரையாகக்கொண்டு சரீரத்திற்குக் காந்தி, ஆரோக்கியம், நாவிற்கு உருசி, ஜடராக்கினிக்குச் சரியான தீட்சணியம், அன்னத்திற் பிரியம் முதலிய பல நன்மைகளை விளைவிப்பதுடன் ஜடராக்கினியானது நமது உணவை ஜீரணிக்கச் செய்கையில் அதற்கு உதவியாய் நிற்கின்றது. இவைகளே பித்தத்தின் செய்கைகளாம். **சிலேஷ்மம் அல்லது கபமானது** நமது உணவின் சத்திலுள்ள சிலேஷ்ம தோஷத்தைத் தனக்கு இரையாகக் கொண்டு சரீரத்திற்கு மினுமினுப்பு, தைரியம், பலம் முதலியவைகளைக் கொடுப்பதுடன் கைகால் முதலிய அங்கங்களின் கீல்கள் தம்மிஷ்டப்படி அசைவதற்கும் அனுகூலமானவையாகவு மிருக்கின்றது. இவைகளே சிலேஷ்மத்தின் செய்கைகளாம்.

மேற்கூறிய முத்தோஷங்கள் நமது உணவின் சத்திலுள்ள முத்தோஷங்களையுந் தமக்கு இரையாகக்கொண்டு மற்ற அம்சங்களாகிய சுவை, குணம் இவைகளைப் பூதம், குணம் ஆகிய தத்வங்களுக்குத் தருகின்றன. ஆகையால் நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் அல்லது தீனியானது சரீரத்திற்குரிய வாதாதிதோஷங்கள் சரியாய் இருக்கும்படி அவற்றிற்கு ஆகாரமான அந்தந்தத் தோஷங்களை அளவாயுடைய வஸ்துக்களையுடையதாயிருக்கவேண்டும். தலையைச் சுழற்றி வாந்தி உண்டாதல் அல்லது மயக்கமுண்டாதலினுற் பித்தமென்னும் தோஷமும், சரீரத்தில் உண்டாகும் குத்தல் புடைத்தல் முதலியவற்றால் வாதமென்னுந் தோஷமும், சளிபிடித்தல் அதிக சீதளத்தால் இருமல் முதலியவைகள் உண்டாதலினுல் சிலேஷ்மம் என்னும் தோஷமும் உண்டென்று அறிந்துகொள்ளக் கூடியதாய் இருக்கின்றது. ஆனால் இவைகள் தம்மளவிற்குமிஞ்சி இருக்கையில் மட்டும் அறியக்கூடியவைகளாய் இருக்கின்றன.

4. **பஞ்சபூதங்கள்.**—இவைகளில் **வாயு** (காற்று) இப்பூதமானது நமது உணவின் சத்திலுள்ள துவர்ப்புச் சுவையைத் தனக்கு இரையாகக் கொண்டு கர்ப்பத்திலுள்ள உருவற்ற கருவைப் பல தாது தோஷங்களாகப் பகுக்கின்றது; **தேஜஸ்** (நெருப்பு) இப்பூதமானது நமது உணவின் சத்திலுள்ள கார்ப்புச்சுவையைத் தனக்கு இரையாகக்கொண்டு வாயுபூதத்தால் பகுக்கப்பட்ட தாது தோஷங்களுக்கு உருவத்தைக் கொடுக்கின்றது; **அப்பு** (ஜலம்) இப்பூதமானது நமது உணவின் சத்திலுள்ள தித்திப்புச் சுவையைத் தனக்கு இரையாகக்கொண்டு தேஜஸினுல் உருவாக்கப்பட்ட தாது தோஷங்களுக்கு வாயு தேஜஸ் இவைகள் ஒன்றுகூடி அதனுல் உண்டாகும் ஜ்வாலையால் கெடுதியுண்டாகாதபடி ஈரத்தால் காக்கின்றது; **பிருதிவி** (பூமி) இப்பூதமானது நமது உணவின் சத்திலுள்ள புளிப்பு, உவர்ப்புச் சுவைகளைத் தனக்கு இரையாகக்கொண்டு அப்பு பூதத்தால் காக்கப்பட்ட தாது தோஷங்களுக்கு அதிக ஈரத்தால் கெடுதியின்றிக் காக்கின்றது; **ஆகாசம்** (வானம்) இப்பூதமானது நமது உணவின் சத்திலுள்ள கைப்புச்சுவையைத் தனக்கு இரையாகக்கொண்டு வாயு, தேஜஸ், அப்பு, பிருதிவி ஆகிய இப்பூதங்களால் ஆக்கப்பட்டும் காக்கப்பட்டும் வருகின்ற உருவங்களை விர்த்தியடையச் செய்கின்றது; இவைகளே பஞ்சபூதங்களின் செய்கைகளாம்.

ஆகையால் நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் அல்லது தீனியானது நமது சரீரத்திலே மிகுந்த பிரதானமான செய்கைகளைச் செய்து வருகின்ற பஞ்சபூதங்களின் ஆகாரமாகிய தித்திப்பு முதலிய அறுசுவைகளையுடையதாய் இருத்தல்வேண்டும். இப்பூதங்கள் மேற்கூறிய செய்கைகளையல்லாமல் அப்பூதங்களில் ஒவ்வொன்றும் மற்றப் பூதங்களுள் ஒவ்வொன்றையும் உதவியாகக்கொண்டு பின்வருமாறு இன்னுஞ் சில பிரதான செய்கை

1. வாயு பூதமானது
- ஆகாசத்தின் உதவியால்-ஸமானத்தையும்
- தானாகவே-வியானத்தையும்
- தேஜஸினுதவியால்-உதானத்தையும்
- அப்புவினுதவியால்-அபானத்தையும்
- பிருதிவியினுதவியால்-பிராணத்தையும்

2. தேஜஸ் பூதமானது
- ஆகாசத்தினுதவியால்-காதுகளையும்
- வாயுவினுதவியால்-தோலையும்
- தானாகவே-கண்களையும்
- அப்புவினுதவியால்-நாக்கையும்
- பிருதிவியினுதவியால்-மூக்கையும்

3. அப்பு பூதமானது
- ஆகாசத்தினுதவியால்-ஓசையையும்
- வாயுவினுதவியால்-உணர்ச்சியையும்
- தேஜஸினுதவியால்-உருவத்தையும்
- தானாகவே-சுவையையும்
- பிருதிவியினுதவியால்-மணத்தையும்

4. பிருதிவி பூதமானது
- ஆகாசத்தினுதவியால்-வாயையும்
- வாயுவினுதவியால்-கரங்களையும்
- தேஜஸினுதவியால்-பாதங்களையும்
- அப்புவினுதவியால்-மூத்திரஸ்தானத்தையும்
- தானாகவே-ஆசனம் அல்லது மலஸ்தானத்தையும்

5. ஆகாச பூதமானது
- தானாகவே-ஆகாசத்தையும்
- வாயுவினுதவியால்-மனத்தையும்
- தேஜஸினுதவியால்-புத்தியையும்
- அப்புவினுதவியால்-சித்தத்தையும்
- பிருதிவியினுதவியால்-அகங்காரத்தையும்

உண்டாக்குகின்றன.

பஞ்சபூதமென்று ஒரு தத்வம் உண்டென்பதை நம்பவேண்டுமானால் பின்வருமாறு ஒரு சிறிய உதாரணத்தால் அறிந்துகொள்ளலாம். நாம் உள்ளங்கையில் வேகத்தோடு வாயினால் சுவாசத்தை விடுவோமேயானால் அவ்வுள்ளங்கையில் மோதுங் காற்றினால் வாயுவென்னும் பூதமொன்று உண்டென்றும், அதிலுண்டாயிருக்கும் சூட்டினால் தேஜஸ் என்னும் பூதமொன்று உண்டென்றும், அதிலுண்டாயிருக்கும் ஈரத்தால் அப்புவென்னும் பூதமொன்று உண்டென்றும், அச்சுவாசம் புறப்படும் ஸ்தானத்தினால் பிருதிவி என்னும் பூதமொன்று உண்டென்றும், அச்சுவாசம் புறப்படும் இடத்திற்கும் அது மோதும் உள்ளங்கைக்கும் மத்தியில் அது செல்லும்படியானவெளி அதாவது பாதை ஒன்றிருப்பதினால் ஆகாய பூதமொன்று ஒன்று உண்டென்றும் அறிந்து கொள்ளலாம்.

5. **திரிகுணங்கள்.**—இவைகள் உயிரும் உடம்பும் கூடித் தோஷங்களின் உதவியாற் செய்யுஞ் செய்கைகளை யோக்கியாயோக்கியப் படுத்துவதற்குக் காரணமாய் இருக்கின்றன. அவைகளில் ஸத்வகுணமானது நமது உணவில் கடையாய் நிற்கும் குணங்களிலொன்றாகிய ஸத்வத்தைத் தனக்கு

இரையாகக்கொண்டு நாம் செய்யும் செய்கைகளை சத்தியம், சுத்தம், ஞானம், முதலியவைகளோடு கூடியவைகளாய் நிற்கச்செய்து நமக்குச் சந்தோஷம், சுகம், பலம், கீர்த்தி, முக்தி, சாந்தம், தயை, ஆத்மதிருப்தி, தெய்வபக்தி, லாபம், சயுக்தி, நற்செய்கைகளிலேயே முயற்சி முதலியவைகளை உண்டாக்கத் தக்கதாய் இருக்கின்றது. ஆகையால் இக்குணமானது உத்தமகுணமென்று சொல்லப்படுகின்றது. **இரஜோகுணமானது** நமது உணவில் கடையாய் நிற்கும் குணங்களி லொன்றாகிய இராஜசத்தைத் தனக்கு இரையாகக்கொண்டு நாம் செய்யும் செய்கைகளை காமம், குரோதம், லோபம், மதம், மாச்சரியம், குயுக்தி முதலியவைகளை யுடையவைகளாயிருக்கச் செய்கின்றது. இக்குணத்தையே மேலாகக் கொண்ட ஒருவன் தனது கோரிக்கைகளை நிறைவேற்றிக்கொள்வதன்பொருட்டுப் பல கெடுதியும் துணிவுமான காரியங்களைச் செய்து அவற்றின் பலனாகிய அற்பலாபம், அற்பசுகம், பெருத்ததுன்பம், பெருத்தநஷ்டம், நீடித்த கவலை, அதிகாமம், மனக்கலக்கம் முதலியவைகளை அடைந்து எப்பொழுதுஞ் சுகமின்றி வாழ்வான். **தமோகுணமானது** நமது உணவில் கடையாய் நிற்கும் குணங்களில் மூன்றாவதான தாமசத்தைத் தனக்கு இரையாகக்கொண்டு நமது செய்கைகளை அறிவீனமாயும் பிரயோஜனமற்றவைகளாயும் பல கெடுதிகளை விளைவிக்கத்தக்கவைகளாயும் இருக்கச் செய்கின்றது. இக்குணத்தையே மேலாகக்கொண்ட ஒருவன் எப்பொழுதும் ஸ்திரபுத்தி, யுக்தி, யோசனை, ஒரு காரியத்தைப் பிறருடைய ஏவுதலின்றித் தானாய்ச் செய்யும் திறமை, அடக்கம் முதலியவைகளின்றிச் சற்றேறக்குறைய மிருகங்களுக் கொப்பானவனாய் இருப்பான்.

ஆகையால் நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் அல்லது தீனியானது நமது சரீரத்தின் (நன்மை தீமைகளை விளைவிக்கும்) திரிகுணங்களுக்கு ஆகாரமாகிய திரிகுணங்களை உடையதாய் இருக்கவேண்டும். ஆனால் உத்தமகுணத்தையே அதிகமாய் விரும்புவது உலகத்தின் இயற்கை ஆதலால் சத்வகுணம் அதாவது உத்தம குணத்தையே விரும்புமவர்கள் அக்குணத்தையே அதிகமாய்க் கொண்ட ஆகாரத்தைக் கொள்வது நலமாய் இருக்கின்றது. மேற்கூறியபடி சத்வ, இராஜச, தாமச பிராணிகளும் வஸ்துக்களும் இன்னின்னவைகளென்றும் அவைகள் எப்படி உண்டாயினவென்றும் பின்னால் ஆகாரத்தின் அம்சங்களில் ஒன்றாகிய திரிகுணங்களைப்பற்றிச் சொல்லுமிடத்தில் விவரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

4. பசியும் ஆகாரமும்

1. **பசி.**—பிராணிகள் பிழைத்திருப்பதற்குக் காரணமான அவைகளின் அன்னபானங்களை அவைகள் உட்கொள்ளாமலிருக்கையில் அவற்றின் வயிற்றிலுள்ள ஜாடராக்கினி என்னுந் தீயானது அதிலுள்ள மாம்சத்தைப் புசிக்கவும் இரத்தத்தை உறிஞ்சவுந் தலைப்படுகின்றது; அத்தருணத்தில் வயிற்றிலுண்டாகும் வேதனை அல்லது நோவிற்கே பசி என்று பெயர். அச்சமயத்தில் முற்கூறியபடி நல்ல அன்ன பானங்களை உட்கொள்ளு

லியவைகள் குறைந்துபோய்ச் சரீரத்திற்குப் பல கெடுதிகளு முண்டாகின்றன. அதனை,

> "மானங் குலங்கல்வி வண்மை யறிவுடைமை
> தானந் தவமுயற்சி தாளாண்மை—தேனின்
> கசிவந்த சொல்லியர்மேற் காமுறுதல் பத்தும்
> பசிவந்திடப் பறந்து போம்."

என **ஔவைப்பிராட்டியார்** திருவாய்மலர்ந்தருளியதனு லறிக.

2. **ஆகாரம்.**—பிராணிகள் ஜீவித்திருக்கவும், அவைகளின் சரீரத்திற்காதாரமான அதன் தத்வங்களாகிய அக்னி, தாது, பூதம் முதலியவைகள் தேவையான அளவு விர்த்தியடைந்து அப்பிராணிகள் சுகித்திருக்கவுங் காரணமாய் அவைகள் உட்கொள்ளும் அன்னபானங்களுக்கே ஆகாரம் என்று பெயர். அவ்வாகாரமானது எல்லாப் பிராணிகளுக்கும் ஒரேவிதமாயிராமல் சிருஷ்டிப் பொருள்களுக்கேற்றபடி வேறுபட்டு வருகின்றது. அது எப்படியெனில்:—

பூச்சி புழுக்களாகிய தரையில் நகரும் அற்ப ஜந்துக்கள் காற்று, ஜலம், அழுக்கு, மண், தம்மிலும் அதிக நுட்பமான பூச்சி புழுக்கள் ஆகிய இவைகளையும்; **பக்ஷிகளாகிய** ஆகாயத்தில் பறக்கும் பெரிதுஞ் சிறிதுமான ஜந்துக்கள் தளிர், பூ, காய், கனி, இறைச்சி முதலியவைகளையும்; **மிருகங்களாகிய** காடுகளிலும் மலைகளிலும் சஞ்சரிக்கின்ற பலவகைப் பிராணிகள் புல், பூண்டு, தழை, இறைச்சி முதலியவைகளையும் தமக்கு இரையாகக் கொள்ளுகின்றன. பகுத்தறியும் ஞானத்தையும் சுவை அறியும் நாவையும் உடைய **மனிதராகிய** நாம் சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியம், பலம் இவைகளையும், நாவிற்கு உருசி, நல்லறிவு இவைகளையும் தரும்படி பூமியிலுண்டாகின்றவஸ்துக்களிற் சக்கை, சத்து, சுவை, தோஷம், குணம் ஆகிய இவ்வைந்து அம்சங்களையுடைய வஸ்துக்களைத் தெரிந்தெடுத்துப் பக்குவப்படுத்தியும் பக்குவப்படுத்தாமலும் ஆகாரமாகக் கொள்ளுகின்றோம்.

நமது ஆகாரங்களும் ஒரேவிதமாயிராமல் பூமாரத்தையும் அதிலுண்டாகின்ற விளைபொருள்களையும் ஆசாரத்தையும் சரீரதர்மத்தையும் அனுசரித்து வேறுபடுகின்றன. அவை யெப்படியெனில்:—**இந்துஸ்தான்** அதாவது காசி, கல்கத்தா, டெல்லி, லக்னோ முதலான தேசங்களிலுள்ளவர்கள் அத்தேசங்களில் விளையும் முக்கிய தானியங்களாகிய கோதுமை, நெல் இவைகளாற் செய்யப்பட்ட சாதம் (பாத்), ரொட்டி (ரோடி), அவைகளுக்கு அநுபானமான காய்கறி முதலியவைகளையும்; **மஹாராஷ்ட்ர** அதாவது பம்பாய், பூனு, நாசிக், கோலாபூர் முதலான தேசங்களிலுள்ளவர்கள் அத்தேசங்களில் விளையும் முக்கிய தானியங்களாகிய கோதுமை, சோளம், கம்பு, இராகி இவைகளாற் செய்யப்படும் ரொட்டி (ரோடி), அடை (பாகர்)

இவைகளுக் கநுபானமான காய்கறி முதலியவைகளையும்; **கர்ணாடக** அதாவது மைசூர், பெங்களூர், குடகு முதலான தேசத்தார் அத்தேசங்களில் விளையும் முக்கிய தானியங்களாகிய நெல், சோளம், கம்பு, தினை, இராகி, சாமை இவைகளாற்செய்யப்பட்ட சாதம்(அன்னம்), களி(ஸங்கடி), அடை (பக்கரி,) அவைகளுக் கநுபானமான காய்கறி முதலியவைகளையும்; **ஆந்திர** அதாவது கஞ்சம், கோதாவரி, கிருஷ்ணா, கர்நூல் முதலிய தெலுங்கு நாட்டாரும் **திராவிட** அதாவது வடஆற்காடு, தென்னாற்காடு, கோயம்புத்தூர், சேலம், திருச்சிராப்பள்ளி, தஞ்சாவூர், மதுரை, திருநெல்வேலி முதலிய தமிழ் நாட்டாரும் அத்தேசங்களில் விளையும் முக்கிய தானியங்களாகிய நெல், சோளம், கம்பு, இராகி, தினை முதலியவைகளாற் செய்யப்பட்ட சாதம், களி அவைகளுக்கு அநுபானமான காய்கறி இரசம் குழம்பு முதலியவைகளையும்; **கேரள** அதாவது மலையாள நாட்டார் அதில் விளையும் முக்கிய தானியமாகிய நெல்லினாற் செய்யப்படும் சாதம் (சோறு), கஞ்சி (கஞ்ஞு) அவைகளுக் கநுபானமான காளன், ஓலன், அவியல் முதலியவைகளையும் ஆகாரமாகக் கொள்ளுகிறார்கள்.

ஆனால் இக்காலத்தில் நமது இராச்சியத்தில் ஆங்கிலேயரால் ஏற்படுத்தப்பட்ட இருப்புப் பாதையானது எல்லாவிடங்களிலும் பரவவே நெல் விளைச்சலில்லாத தேசங்களுக்கு நெல்லையும் கோதுமை விளைச்சலில்லாத தேசங்களுக்குக் கோதுமையையும் அததது விளையும் தேசங்களிலிருந்து ஏற்றுமதிசெய்யத் தொடங்கியபின் அவைகளே மேற்சொல்லிய எல்லாத் தேசங்களிலும் உள்ள செல்வமும் நாகரிகமு முடைய ஜனங்களின் ஆகாரத்திற்குரிய முக்கியமான தானியங்களாயிருக்கின்றன.

5. ஆகாரத்தின் அம்ச விவரங்கள்.

ஆகாரத்தின் அம்சங்கள் **சக்கை, சத்து, சுவை, தோஷம், குணம்** ஆகிய ஐவகை என முன்னதாகவே கூறப்பட்டிருக்கின்றன. இவைகளில் சக்கை, சத்து இவைகளைத் தவிர மற்றவைகளாகிய சுவை, தோஷம், குணம் ஆகிய இவை மூன்றும் கண்ணினால் பார்க்கவாவது கையினால் தொடவாவது முடியாதவைகளாய் நின்று அவைகள் முறையே நாவினாலும் சரீரத்திற்குள் உண்டாகும் விகாரங்களாலும் நமது செய்கைகளின் நன்மை தீமைகளாலும் மாத்திரமே அறியக் கூடியவைகளாய் இருக்கின்றன.

1. **சக்கை.**—பிராணிகள் தமது தீனி அல்லது ஆகாரத்தை வாயிற் கொண்டு மென்று அதன் எந்தப் பாகமானது உட்கொள்ளப்படாமல் உமிழ்ந்து விடப்படுகிறதோ அதற்கும், உட்கொள்ளப்பட்ட தீனி அல்லது ஆகாரத்தின் எந்தப் பாகமானது இரத்த மாம்சங்களுடன் சேராமல் மலமாக வெளிப்படுகிறதோ அதற்கும் சக்கை என்று பெயர்.

2. **சத்து.**—பிராணிகள் தமது தீனி அல்லது ஆகாரத்தை வாயிற் கொண்டு மென்றபின் அதன் எந்தப் பாகமானது உமிழ்ந்துவிடப்படாமல் உட்கொள்ளப்பட்டு மலமாக வெளிப்படாமல் இரத்த மாம்சங்களுடன்

சேர்ந்து சரீரத்திற்குப் பலம், ஆரோக்கியம் முதலியவைகளை உண்டு பண்ணுகிறதோ அதற்கு சத்து என்று பெயர்.

3. **சுவை.** — இப்பூமியி லுண்டாகின்ற எந்த வஸ்துவையும் நாவிற் போட்ட மாத்திரத்தில் நாவிற்கு ஓர்வித அறிவு அல்லது உணர்ச்சியை உணர்த்துகின்றது; அவ்வாறு உணர்த்தும் உணர்ச்சிக்கு சுவை அல்லது இரசம் என்று பெயர். இச்சுவைகள் நாவிற்கு உருசியைக் கொடுப்பதற் கென்று மாத்திரமே ஏற்படாமல் நமது சரீரதத்வங்களில் ஒன்றாகிய பஞ்ச பூதங்களுக்கு இரையாகவும் * அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இச்சுவைகளிற் சில நாவிற்கு இனிமையையும் மனத்திற்கு மகிழ்ச்சியையும் தராவிடினும் அவைகள் அவைகளுக்குரிய பூதங்களுக்கு இரையாகும்படி நாவிற்கு இனிமையான மற்றச் சுவைகளுடன் கலந்து நாம் உட்கொண்டு வருகின் றோம். இவ்வாறு கொள்ளாவிடின் அச்சுவைகளுக்குரிய பூதங்கள் இரை யின்றித் தத்தம் செய்கைகளைச் செய்யாமல் நமக்குப் பலவாறு துன்பங் களை விளைவிக்கின்றன. இச்சுவைகள் கண்ணுக்குத் தோன்றும்படி தனித் திராமல் உலகத்திலுள்ள வஸ்துக்களுடன் கலந்தேயிருக்கும். ஆதலால் அவற்றை நாவினல்மட்டும் அறியலாமேயன்றிக் கண்ணினல் பார்க்கவா வது கையினல் பரிசிக்கவாவது முடியாதவைகளாய் இருக்கின்றன. இச் சுவைகள் **கைப்பு, தித்திப்பு, புளிப்பு, உவர்ப்பு, துவர்ப்பு, கார்ப்பு** என அறு வகைப்படுகின்றன. இவைகளில் ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு வஸ்துவிலும் தனித்திருப்பது மல்லாமல் இரண்டு அல்லது அதிகமான சுவைகளுடன் ஒருமித்துமிருக்கும். ஆனல் அவற்றில் ஏதாவது ஒரு சுவை பிரபலமாய் நிற்க அதுவே அந்த வஸ்துவின் சுவை என்று சொல்லப்படுகின்றது.

கைப்பு. — எந்த வஸ்துவானது வாயிற் போட்ட மாத்திரத்தில் நாவின் எல்லாப் பாகத்திலும் வியாபித்து மற்றப் பதார்த்தங்களின் உரு சியை அறியவொட்டாமலும் வாயிலுள்ள அழுக்குகளைப் போக்கவுஞ் செய் கிறதோ அந்த வஸ்துவின் சுவைக்குக் கைப்பென்று பெயர். கைப்பையே அதிகமாய்க் காட்டுகிற வஸ்துக்களெவையென்றல்: — பாகற்காய், சுண் டைக்காய் முதலியவைகளேயாம்.

இந்தச் சுவையானது சீக்கிரத்திற் சீரணிக்கச் செய்யுஞ் சக்தியுடை யது, அரோசிகஹரம். மிதமாய்ப் புசித்தால் சுரம், மூர்ச்சை, கிருமி, குஷ் டம் இவைகளைப் பரிகரிக்கும். உடம்பெரிச்சலைக் குறைக்கும். பாலைச் சுத்தப்படுத்தும். விஷம், சிலேஷ்மம் இவைகளைக் கண்டிக்கும். அதிக மாய் உபயோகித்தாற் கெடுதி செய்யும்.

தித்திப்பு. — எந்த வஸ்துவானது ஈ, எறும்பு முதலியவைகள் மொய்ப் பதற்கும் வாயில் போட்ட மாத்திரத்தில் மனத்திற்குச் சந்தோஷத்தை யுண்டாக்குகிறதற்கும் காரணமாயிருக்கிறதோ அந்த வஸ்துவின் சுவைக்

* 9-வது பக்கத்தில் பஞ்சபூதங்களைப் பற்றிச் சொல்லுமிடத்திற் பார்க்க.

குத் தித்திப்பு என்று பெயர். தித்திப்பையே அதிகமாய்க் காட்டுகிற வஸ்துக்க ளெவையென்றால்: — வெல்லம், சர்க்கரை, கற்கண்டு முதலியவை களேயாம்.

இந்தச் சுவையானது சீதகுண முள்ளதும் சாவகாசமாய்ச் சீரண மாகக்கூடியதுமாயிருக்கின்றது. மிதமாய்ப் புசித்தால் இது, பலகாரி, பித்தவாயு ஹரம், விஷநாசம், கண்டத்திற்கு ஹிதம் முதலிய குணங்களைச் செய்வதோடும் பாலை அதிகப்படுத்தும். மிதமிஞ்சிப் புசித்தால் சுரம், மூச்சுநோய் அதாவது உப்புசம், கண்டமாலைமுதலிய நோய்கள் உண்டாகின்றன. வயிறு, உடம்பு முதலியவைகளும் பெருக்கும்.

புளிப்பு. — எந்த வஸ்துவானது வாயிற் போட்ட மாத்திரத்தில் அதிலுள்ள அழுக்கை நீக்கி உடம்பில் மயிர்க் குச்சமுண்டாக்கித் தலையை நடுக்கிப் பற்களைக் கூசச் செய்கிறதோ அந்த வஸ்துவின் சுவைக்குப் புளிப்பென்று பெயர். புளிப்பையே அதிகமாய்க் காட்டுகிற வஸ்துக்க ளெவையென்றால்: —புளியம்பழம், எலுமிச்சம்பழம், தமரத்தம்பழம் முதலியவைகளேயாம்.

இந்தச் சுவையானது சீர்ணகாரி. மிதமாய்ப் புசித்தால் உருசிகரம். வாயுவைக் கண்டிக்கும். அளவுக்கு மிஞ்சி உபயோகித்தால் பித்தம், சிலேஷ்மம் இவைகள் அதிகமாகி உடம்பில் தினவு, எரிச்சல் இவைகளை உண்டாக்கி இரத்தத்தைக் கெடுக்கும்.

உவர்ப்பு. — எந்த வஸ்துவானது வாயிற் போட்ட மாத்திரத்தில் அதில் ஜலம் ஊறச்செய்து தொண்டையில் கரிச்சலுண்டாக்கிக் கொஞ்சம் எரிச்சலைக் காட்டுகிறதோ அந்த வஸ்துவின் சுவைக்கு உவர்ப்பென்று பெயர். உவர்ப்பையே அதிகமாய்க் காட்டுகிற வஸ்துக்களெவை யென்றால்:—உப்பு, இந்துப்பு, பொட்டிலுப்பு முதலியவைகளேயாம்.

இந்தச் சுவையானது உஷ்ணகுண முள்ளது. ஜீர்ணகாரி. மிதமாய்ப் புசித்தால் உருசிகரம். மல மூத்திராதிகளைச் சுத்தப்படுத்தும். வாயுவைக் கண்டிக்கும். உடம்பை மிருதுவாக்கும். கெட்ட ஜலத்தை வேர்வையால் வெளிப்படுத்தும். அதிகமா யுபயோகித்தால் வாதரக்தரோகம், குஷ்டரோகம் இவைகளை உண்டாக்கும். மயிர் சீக்கிரத்தில் நரைத்துப்போகும். பலம் குறைந்து நேத்திர ரோகங்களும் உண்டாகின்றன.

துவர்ப்பு. — எந்த வஸ்துவானது வாயிற் போட்ட மாத்திரத்தில் நாவில் ஜடத்துவத்தை யுண்டாக்கி அதாவது நாவைக் கட்டைபோ லாக்கித் தொண்டை முதலானவைகள் கட்டிக்கொள்ளுகிறதோ அந்த வஸ்துவின் சுவைக்குத் துவர்ப்பென்று பெயர். துவர்ப்பையே அதிகமாய்க் காட்டுகிற வஸ்துக்க ளெவை யென்றால்:—விளாம்பிசின், பாக்கு, கடுக்காய், தென்னங் குரும்பை முதலியவைகளேயாம்.

இந்தச் சுவையானது சீதகுணமுள்ளது. மெதுவாய்ச் சீரணமாகும். மெக்கக்கைச் சுத்தப்படுத்தும். பித்தஹரம். சரீரத்தின் தோலை மிருது

வாக்கும். அதிகமாய் உபயோகித்தால் நாக்குத் தடிக்கும். வாயுவை யதிகப்படுத்தும். ஆமக்கட்டுமுண்டாகும்.

கார்ப்பு.—எந்த வஸ்துவானது வாயிற் போட்ட மாத்திரத்தில் சுறுக்கென்று நாவில் எரிச்சலுண்டாகி நுனிநாக்கில் சங்கடத்தை விளைத்து இரண்டு கன்னங்களின் உட்புறங்களில் எரிச்சலைக்கொடுத்து கண், மூக்கு வாய் இவைகளிலிருந்து ஜலம் வரும்படி செய்கிறதோ அந்த வஸ்துவின் சுவைக்குக் கார்ப்பென்று பெயர். கார்ப்பையே அதிகமாய்க் காட்டுகிற வஸ்துக்களெவை என்றால்:—மிளகாய், மிளகு, கடுகு முதலியவைகளேயாம்.

இந்தச் சுவையானது உஷ்ண குணமுடையது. ஜீர்ணகாரி. மிதமாய்ப் புசித்தால் சிலேஷ்மஹரம். இரண நாசம். கண்டரோகங்கள் அதாவது தொண்டை நோய்கள் தீரும். அதிகமாய் உபயோகித்தால் தேகத்திற்குக் காந்தியைக் கொடுத்துப் பலவித நோய்களை உண்டாக்கும்.

4. **தோஷங்கள்.**—இவைகளும் சுவையைப் போலவே கண்ணுக்குத் தோன்றும்படி தனித்திராமல் உலகத்திலுள்ள வஸ்துக்களுடன் கலந்தே நிற்கின்றன. இத்தோஷங்கள் மிகுதியாயுடைய வஸ்துக்களைப் புசித்தபின் அவைகள் ஜீரணமாகுந் தருணத்தில் அல்லது அதற்குப்பின் அவைகளால் உண்டாகும் விகாரங்களால் அறியக்கூடியவைகளாய் இருக்கின்றன. இவைகள் தோஷமென்ற பெயரைமட்டும் அடைந்து மிதமாய் இருக்கையில் (நமது சரீரத்தின் அவயவங்கள், மனது, புத்தி, இந்திரியம் முதலியவைகளின் ஏவுதலின்படி பல செய்கைகளைச் செய்யச்) சரீரத்தில் இயற்கையாயுள்ள திரிதோஷங்களுக்கு இரையாக விருக்கின்றன. இவைகள் தன் அளவுக்குமிஞ்சி அல்லது மட்டமாய் இருக்கையில் மட்டும் பலவித கெடுதிகளை உண்டாக்குகின்றன. ஆகையால் இவைகளைத் தோஷ வஸ்துக்களென்று நீக்கிவிடாமல் இத்தோஷங்களை மிதப்படுத்தும் தன்மையையுடைய மற்ற வஸ்துக்களுடன் கலந்து உபயோகிக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்யாவிடின் நமது சரீரத்திலுள்ள திரிதோஷங்களுக்கு இரையில்லாமற் பலகெடுதிகளுண்டாகின்றன. இத்தோஷங்கள் **வாதம், பித்தம், சிலேஷ்மம் அல்லது கபம்** என மூவகைப்படுகின்றன. இத்தோஷங்களில் ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு வஸ்துவில் தனித்திருப்பது மல்லாமல் இரண்டு அல்லது மூன்று தோஷங்கள் ஒருமித்திருப்பது முண்டு. ஆனால் அவற்றில் ஏதாவதொன்று பிரபலமாய் நிற்க அதுவே அவ்வஸ்துவின் தோஷமென்று சொல்லப்படுகிறது.

வாதம்.—எந்த வஸ்துவானது புசிக்கப்பட்டு அது ஜீரணமாகுந் தருணத்தில் அல்லது அதற்குப்பின் சரீரத்தில் குத்தல், குடைச்சல், ஏப்பம் முதலியவைகளை உண்டாக்குகின்றதோ அந்த வஸ்துவின் தோஷத்திற்கு வாததோஷமென்று பெயர். வாதத்தையே அதிகமாய்க் காட்டுகிற வஸ்துக்களெவையென்றால் :—சோளம், சாமை, மொச்சை, பலாக்காய் அல்லது பழம், மாங்காய், கடலை, வள்ளிக்கிழங்கு முதலியவைகளேயாம்.

பித்தம். — எந்த வஸ்துவானது புசிக்கப்பட்டு அது ஜீரணமாகுந் தருணத்தில் அல்லது அதற்குப்பின் மயக்கம், வயிற்றைப் புரட்டல், வாந்தியுண்டாதல், புத்திமாறுதல் முதலிய விகாரங்களை யுண்டாக்குகின்றதோ அந்த வஸ்துவின் தோஷத்திற்குப் பித்த தோஷமென்று பெயர். பித்தத்தையே அதிகமாகக் காட்டுகிற வஸ்துக்கள் எவை என்றால்:—கஞ்சா, அபினி, புகையிலை, தொத்தவரைக்காய், சீதாப்பழம், பீர்க்கங்காய், சிறுபயறு, எள்ளு, வேர்க்கடலை முதலியவைகளேயாம்.

சிலேஷ்மம் அல்லது கபம். — எந்த வஸ்துவானது புசிக்கப்பட்டு அது ஜீரணமாகுந் தருணத்தில் அல்லது அதற்குப்பின் சரீரத்தில் சிலுசிலுப்பு, தொண்டைக்கம்மல், தலைக்கனம், ஜலதோஷம் முதலிய விகாரங்களை உண்டாக்குகின்றதோ அந்த வஸ்துவின் தோஷத்திற்குச் சிலேஷ்மம் அல்லது கப தோஷமென்று பெயர். சிலேஷ்மம் அல்லது கபத்தையே அதிகமாய்க் காட்டுகிற வஸ்துக்களெவை என்றால்:—வெள்ளரிக்காய், கொழிஞ்சிக்காய், கம்பு, வெண்டைக்காய், சாம்பற் பூசினிக்காய் முதலியவைகளேயாம்.

திரிகுணங்கள். — முற்கூறிய சுவை, தோஷம் இவைகளெப்படிக் கண்ணினாற் பார்க்கவாவது கையினால் பரிசிக்கவாவது முடியாதவைகளாய் நின்று முறையே நாவின் உணர்ச்சியாலும் சரீரத்திலுண்டாகும் விகாரங்களாலு மாத்திரம் அறியப்படுகின்றனவோ அவ்வாறே இக்குணங்களும் நமது செய்கைகளின் நன்மை தீமைகளாலும் சரீரத்திலுண்டாகும் சுகதுக்கங்களாலும் மாத்திரம் அறியக் கூடியவைகளாய் இருக்கின்றன. இக்குணங்கள் **ஸத்வகுணம், இரஜோகுணம், தமோகுணம்** என மூவகைப்படுகின்றன.

ஸத்வகுணம். — எந்த வஸ்துவானது வழக்கமாய்ப் புசிக்கப்பட்டு அதின் சத்தினாற் சரீரத்திற் காதாரமான இரத்த மாம்சாதி தாதுக்கள் சுத்தம், ஆரோக்கியம், மிதபலம், இவைகளுள்ளவைகளாயும் மனது, புத்தி, இந்திரியம் இவைகள் விகாரமின்றித் தெளிவு, சாந்தம், தயை, பக்தி, திருப்தி, ஆனந்தம் முதலியவைகளை யுடையதாய் இருந்து நாம் எப்பொழுதும் நற்செய்கைகளையே செய்துகொண்டு சுகித்து வாழச்செய்கிறதோ அந்த வஸ்துவின் குணத்திற்கு சத்வகுணமென்று பெயர்.

இரஜோகுணம். — எந்த வஸ்துவானது வழக்கமாய்ப் புசிக்கப்பட்டு அதன் சத்தினாற் சரீரத்திற் காதாரமான இரக்த மாம்சாதி தாதுக்கள் மதோன்மத்தம், அதிபலம் இவைகளுள்ளதாயும் புத்தி, மனது இவைகள் சஞ்சலம், கோபம், அகங்காரம், அதிகாமம், ஆசை, துணிவு முதலியவைகளையுமுடையனவாய் இருந்து சஞ்சல புத்தியுடனும் அதிகாமத்துடனும் பலகெடுதியும் துணிவுமான காரியங்களைச் செய்துகொண்டு சுகமின்றி வாழச் செய்கின்றதோ அந்த வஸ்துவின் குணத்திற்கு இரஜோகுணமென்று பெயர்.

தமோகுணம்.—எந்த வஸ்துவானது வழக்கமாய்ப் புசிக்கப்பட்டு அதன் சத்தினால் சரீரத்திற் காதாரமான இரத்த மாம்சாதி தாதுக்கள்

மதோன் மத்தம், அதி பலம் இவைகளுள்ளனவாகவும் புத்தி, மனது இவைகள் சஞ்சலம், அறிவின்மை, கோபம், மந்தம், அதிகாமம், சுக மின்மை, பிரமாதம், வஞ்சனம், துயில் முதலியவைகளை உண்டாக்குகின் றதோ அந்த வஸ்துவின் குணத்திற்குத் தமோகுண மென்று பெயர்.

திரிகுணங்களின் உட்பிரிவுகளும் அவைகளிலிருந்து உண்டான சிருஷ்டிப்பொருள்களும்

சரீர தத்வங்களிலும் ஆகார அம்சங்களிலும் ஒன்றுகிய இத்திரி குணங்கள் வெகு முதன்மையானவை என்றும் இவற்றுள் உத்தம குணத் தையே மிகுதியாகக்கொண்டும் மத்திம அதம குணங்களைக் குறைத்துக் கொண்டும் வரவேண்டுமென்று முன்னதாகவே கூறப்பட்டிருக்கின்றது. அவற்றுள் உத்தம குணமாகிய ஸத்வ குணத்தினல் சதுர்முகப் பிரம்மா முதலான தேவதைகளும், மத்திம குணமாகிய இரஜோகுணத்தினல் மனிதர்கள் முதல் எறும்புகள் ஈருக உள்ள எல்லாப் பிராணிகளும், அதம குணமாகிய தமோகுணத்தினுற் கல், மண், மரம், ஜலம் முதலிய ஜடப் பொருள்களும் உண்டாயின வென்றும்; இம்மூன்று குணங்களில் ஒவ் வொன்றும் மூன்ருகப் பகுக்கப்பட்டு அப்பகுப்புகள் ஒன்றேடொன்று புணர்ந்து பின்வருமாறு,

ஸ	ர	த
1. ஸத்வ ஸத்வம்.	4. இரஜஸ் ஸத்வம்.	7. தமஸ் ஸத்வம்.
2. ஸத்வ ரஜஸ்.	5. இரஜோ ரஜஸ்.	8. தமோ ரஜஸ்.
3. ஸத்வ தமஸ்.	6. இரஜஸ் தமஸ்.	9. தமோ தமஸ்.

என 9-குணங்களாய் நின்று அவ்வொன்பது குணங்களும் முதன்மையான மூன்று குணங்களில் ஒவ்வொன்றுடனும் கலந்து,

ஸ.	ர.	த.
1. ஸத்வ ஸத்வ ஸத்வம்.	10. இரஜஸ் ஸத்வ ஸத்வம்	19. தமஸ் ஸத்வ ஸத்வம்.
2. ஸத்வ ஸத்வ ரஜஸ்.	11. இரஜஸ் ஸத்வ ரஜஸ்.	20. தமஸ் ஸத்வ ரஜஸ்.
3. ஸத்வ ஸத்வ தமஸ்.	12. இரஜஸ் ஸத்வ தமஸ்.	21. தமஸ் ஸத்வ தமஸ்.
4. ஸத்வ ரஜஸ்ஸத்வம்.	13. இரஜோ ரஜஸ் ஸத்வம்	22. தமோ ரஜஸ் ஸத்வம்.
5. ஸத்வ ரஜோ ரஜஸ்.	14. இரஜோ ரஜோ ரஜஸ்.	23. தமோ ரஜோ ரஜஸ்.
6. ஸத்வ ரஜஸ் தமஸ்.	15. இரஜோ ரஜஸ் தமஸ்.	24. தமோ ரஜஸ் தமஸ்.
7. ஸத்வ தமஸ் ஸத்வம்.	16 இரஜஸ் தமஸ் ஸத்வம்.	25. தமஸ் தமஸ் ஸத்வம்.
8. ஸத்வ தமோ ரஜஸ்.	17. இரஜஸ் தமோ ரஜஸ்.	26. தமஸ் தமோ ரஜஸ்.
9. ஸத்வ தமஸ் தமஸ்.	18. இரஜஸ் தமஸ் தமஸ்.	27. தமஸ் தமஸ் தமஸ்.

என 27-குணங்களாய் நின்று மேற்சொன்ன தேவதைகளிலும் மனிதர் முதலிய பிராணிகளிலும் ஜட வஸ்துக்களிலும் மேன்மை தாழ்மைகள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. அவற்றுள் ஸத்வ சம்பந்தமாயுள்ள ரஜோகுணப் பிராணிகளில் மேன்மையை அடைந்த மனிதராகிய நாம் ஸத்வாதி குணங் களை விர்த்தி செய்துகொள்வதின் பொருட்டு நமக்கு ஆகாரமாகிய ஸத்வாதி குணங்கள் சம்பந்தப்பட்ட தமோகுண வஸ்துக்களாகிய தானி யங்களிலும் கந்தமூலாதிகளிலும் உள்ள மேன்மை தாழ்மைகளை மட்டும் அறிந்துகொள்வது வெகு அவசியமாகையால் அவற்றைப் பின்வருமாறு அறிந்துகொள்ள வேண்டும்.

6. ஆகாரத்திற்குரிய விளைபொருள்களும் அவற்றின் குணதோஷங்களும்

இப்பூமியிற் கடவுளால் படைக்கப்பட்ட இரஜோகுணப் பிராணிகள் ஸத்வ இராஜஸாதி குணங்களின் கலப்பினுல் எப்படி மேன்மை தாழ்மை யானவைகளாய் இருக்கின்றனவோ அவ்வாறே அப்பிராணிகளின் ஆகாரத்தின் பொருட்டுப் படைக்கப்பட்ட தமோகுண வஸ்துக்களாகிய கந்த மூலாதி தாவர வர்க்கங்களும் ஸத்வ இராஜஸாதி குணங்களின் கலப்பினுல் மேன்மை தாழ்மை யுள்ளவைகளாய் இருக்கின்றன. பிராணிகளுக்குள் மேன்மையான மனிதராகிய நாம் நன்மை தீமைகளைப் பகுத்தறியும் ஞானம், சுவை யறியும் நா, தயை, சாந்தம், பக்தி முதலிய நற்குணங்களை அடைந்திருப்பதுபோல ஆகாரத்திற்குரிய கந்த மூலாதி தாவரங்களிலும் மேன்மையானவைகள் பசியடக்கல், பிணிதீர்த்தல், பலத்தைக் கொடுத்தல், நல்லறிவை விளைவித்தல் முதலிய பல நற்குணங்களை உடையவைகளாய் இருக்கின்றன. இவ்வாறு நன்மை தீமைகளை விளைவிக்கின்ற வஸ்துக்கள் இன்னவைகளென்றும் அவ்வஸ்துக்களில் இன்னவை இன்ன காரியங்களைச் செய்கின்றனவென்றும் வைத்திய சாஸ்திரம், யோகசாஸ்திரம் முதலிய பல சாஸ்திரங்களில் தேர்ந்து சிருஷ்டிப்பொருள்களின் மர்மங்களை அறிந்த நமது பூர்வீக மகரிஷிகளாகிய **கஸ்யபர், பரத்வாஜர், வஸிஷ்டர், கௌதமர், ஆத்ரேயர், பராசரர்** முதலியவர்களால் ஏற்பட்டிருக்க அவ்வாறே நன்மைகளை விளைவிக்கின்ற வஸ்துக்கள் சுத்த வஸ்துக்களென்று கிரகிக்கப்பட்டும் தீமைகளை விளைவிக்கின்ற வஸ்துக்கள் அசுத்த வஸ்துக்களென்று நிக்கிரகிக்கப்பட்டும் இருந்தன. அக்கோட்பாட்டின்படி சில காலங்களுக்கு முன்வரையில் நமது பூர்வீகர்கள் தவருமல் அனுஷ்டித்து வந்தார்கள். பின்பு நாளாவர்த்தியில் வெவ்வேறு காரணங்களினுல் அவ்வனுஷ்டானத்தைத் தவிர்த்துக்கொண்டே வர அக்காலத்தில் நமது பூர்வீகர்களுக் குண்டாயிருந்த சுகம், ஆரோக்கியம், பலம், தைரியம், தயாளம், பக்தி முதலிய பல நற்குணங்கள் இக்காலத்தில் குறைந்துகொண்டே வருகின்றன. இக்காலத்தில் நாம் நமது ஆகாரத்திற்குரிய வஸ்துக்களின் குணதோஷாம்சங்களை நன்ருய்க் கவனியாமல் அவ்வஸ்துக்களின் சுவை, பலம், தாதுவிர்த்தி அதாவது காமக் குரோதாதிகளை அதிகப்படுத்துவதாய் இருந்தால் அவைகளைப்பற்றி மாத்திரம் கவனித்து மறற அம்சங்களைச் சற்றேனும் கவனியாமல் கண்ட வஸ்துக்களைப் புசித்துவர அதனுல் பலம், ஆரோக்கியம், மனோதைரியம், தயை, சாந்தம், சத்தியம், பக்தி முதலிய நற்குணங்கள் குறைந்தும் காமம், குரோதம், பலவீனம், ரோகம், சஞ்சலம், பேராசை, கபடம் முதலிய துர்க்குணங்கள் விர்த்தியடைந்தும் வருகின்றன. ஆகையால் நற்குண நற்செய்கைகளையே நாடியிருக்க விரும்புமவர்கள் அடியிற்கண்ட ஸாத்விக ராஜஸ தாமஸ குணங்களையே அதிகமாய்க் காட்டுகிற வஸ்துக்களில் ஸாத்விக குணத்தையே மிகுதியாகக்கொண்ட வஸ்துக்களைப் புசித்

துக்கொண்டும் ரஜோகுணத்தையே மேலாகக்கொண்ட வஸ்துக்களைக் குறைத்துக் கொண்டும் தமோகுணத்தையே மிகுதியாகக்கொண்ட வஸ் துக்களைத் தவிர்த்துக் கொண்டும் வருவது நலமாம்.

ஸத்வகுணத்தையே மேலாகக் கொண்ட
ஆகாரத்திற்குரிய வஸ்துக்கள்

1. அரிசி.
2. பசசை அரிசி.
3. கார் அரிசி.
4. மணக்கத்தை.
5. வாலான்
6. கருங்குறுவை.
7. ஈர்க்குச்சம்பா.
8. புழுகுச்சம்பா.
9. கைவரைச்சம்பா.
10. செஞ்சம்பா.
11. கல்லுண்டைச்சம்பா.
12. குண்டுச்சம்பா.
13. மல்லிகைச்சம்பா.
14. இலுப்பைப்பூச்சம்பா.
15. மணிச்சம்பா.
16. வளைதடிச்சம்பா.
17. கோரைச்சம்பா.
18. குறுஞ்சம்பா.
19. மிளகுசம்பா.
20. சீரகச்சம்பா.
21. காளான்சம்பா.
22. மைச்சம்பா
23. கோடைச்சம்பா.
24. காடைச்சம்பா.
25. குன்றிமணிச்சம்பா.
26. அன்னமழகி.
27. கோதுமை.
28. வாற்கோதுமை.
29. தினை
30. உழுந்து.
31. பச்சைப்பயறு.
32. பொரி.
33. அவல்.
34. எள்ளு.
35. சுக்கு.
36. இஞ்சி.
37. மிளகு.
38. வெள்ளைமிளகு.
39. வால்மிளகு.
40. சீரகம்.
41. வெந்தயம்.
42. வெல்லம்.
43. சர்க்கரை.
44. சீனிசர்க்கரை.
45. கற்கண்டு.
46. தேன்.
47. திராட்சைப்பழம்.
48. பேரீச்சங்காய்.
49. பேரீச்சம்பழம்.
50. ஜாதிக்காய்.
51. ஜாதிபத்திரி.
52. ஏலஅரிசி.
53. பச்சைக்கர்ப்பூரம்.
54. குங்குமப்பூ.
55. வாதுமைப்பருப்பு.
56. கொப்பரை.
57. நல்லெண்ணெய்.
58. தேங்காயெண்ணெய்.
59. இலுப்பையெண்ணெய்.
60. பசும்பால்.
61. பசுந்தயிர்.
62. பசுவெண்ணெய்.
63. பசுவின்நெய்.
64. கண்டங்கத்தரிக்காய்
65. கரிமுள்ளிக்காய்.
66. கொத்தவரைக்காய்.
67. கொம்பு பாகற்காய்.
68. மிதி பாகற்காய்.
69. வெள்ளரிக்காய்
70. முள்ளுக்கத்தரிக்காய்.
71. ஆகாயக்கத்தரிக்காய்.
72. வாழைக்காய்.
73. பலாக்காய்.
74. விளாம்பழம்.
75. இலந்தைக்காய், பழம்.
76. களாக்காய்.
77. மாங்காய்.
78. மணத்தக்காளிக்காய்.
79. சுக்கங்காய்.
80. நாரத்தங்காய்.
81. கடாரநாரத்தங்காய்.
82. கொழிஞ்சி நாரத்தங் காய்.
83. சுண்டைக்காய்.
84. தேங்காய்.
85. நெல்லிக்காய்.
86. அருநெல்லிக்காய்.
87. சேப்பங்கிழங்கு. [ங்கு
88. சர்க்கரைவள்ளிக் கிழ
89. தாமரைக்கிழங்கு.
90. சேப்பந்தண்டு.
91. கீரைத்தண்டு.
92. வெண்கீரைத்தண்டு
93. செங்கீரைத்தண்டு.
94. வாழைத்தண்டு.
95. பிரண்டை.
96. கருவேப்பிலை.
97. தூதுளை இலை.
98. பசுமுன்னை.
99. முசுட்டை.
100. பொன்முசுட்டை.
101. வெந்தயக்கீரை. [ரை.
102. கொத்து மல்லிக் கீ
103. முளைக்கீரை. [கீரை.
104. பொன்னாங் காணிக்
105. மணத்தக்காளிக்கீரை
106. அகத்திக்கீரை.
107. அகத்திப்பூ.
108. வேப்பம்பூ.
109. வாழைப்பழம். [ம்.
110. பேயன் வாழைப்பழ
111. மொந்தன் வாழைப் பழம்.
112. செவ்வாழைப்பழம்.
113. வெள்வாழைப்பழம்.
114. ரஸ்தாளிப்பழம். [ம்.
115. அடுக்கு வாழைப்பழ
116. மலைவாழைப்பழம்.
117. பச்சைவாழைப்பழம்.
118. கருவாழைப்பழம்.
119. நவரைவாழைப்பழம்
120. பலாப்பழம்.
121. மாம்பழம்.
122. நாவற்பழம்.
123. சம்புநாவற்பழம்.
124. நாரத்தம்பழம்.
125. ஜாதிநாரத்தம்பழம்.
126. கொழிஞ்சி நாரத்தம்
127. கிச்சிலிப்பழம். [பழம்
128. கொய்யாப்பழம்.
129. இளநீர்.
130. பன்னீர்.
131. மல்லிகைநீர்.
132. தாளம்நீர்.
133. சாமை.

இவைபோன்ற இன்னுஞ்சில வுள்ளன.

இவ்வஸ்த்துக்கள் சாதாரணமாய் மனிதர்களுக்குப் போதுமான உருசி, பலம், ஆரோக்கியம் நற்புத்தி முதலியவைகளைக் கொடுக்கத் தக்கவைகளாய் இருப்பதனுல் இவ்வஸ்த்துக்களையே விசேஷமாய்ப் புசிப் பவர்களை 9-வது பக்கத்திற் சொல்லியபடி பெரும்பாலும் ஸத்வகுண லக்ஷணங்களை உடையவர்களாகச் செய்கின்றது. இவற்றுள் காய்த்தானி யங்களிலும் கந்த மூலாதிகளிலும் பால் தயிர்களிலும் சில சமயங்களில் ரஜோதமோகுணங்கள் சிறிது மேலிட்டிருக்குமாகையால் அத்தருணங் களில் மட்டும் அவற்றை எதிகள் முதலிய நிஷ்டர்கள் விலக்குவதுண்டு. பிதுர் தினங்களிலும் பருவகாலங்களிலும் போஜனத்திற் குரிய சுத்த வஸ் துக்கள் பெரும்பாலும் இவைகளே. இவ்வஸ்துக்களைக் கொண்டு செய் யும் போஜன பதார்த்தங்கள் புதிதாய் அதாவது சூடாயிருக்கையில் புசித் தால் மட்டும் மேற்கூறியபடி ஸத்வகுண லக்ஷணத்தைக் கொடுத்து அப் பதார்த்தங்கள் ஆறிப்போய் பழையதாய் நாழிகைக்குநாழிகை ரஜோகுண தமோகுணங்களாக மாறி அக்குணங்களுக்குரிய லக்ஷணங்களைக் கொடுக் கின்றன.

இரஜோகுணத்தையே மேலாகக் கொண்ட ஆகாரத்திற்குரிய வஸ்துக்கள்

134. சவ்வரிசி.
135. துவரை.
136. கடலை.
137. முந்திரிப்பருப்பு.
138. நிலக்கடலை.
139. மஞ்சள்.
140. மரமஞ்சள்.
141. கஸ்தூரிமஞ்சள்.
142. பெருங்காயம்.
143. கஸ்தூரி.
144. பெருஞ்சீரகம் சோம்பு.
145. கருஞ்சீரகம்.
146. காட்டுச்சீரகம்.
147. பிளப்புச்சீரகம்.
148. புளி.
149. மிளகாய்.
150. உப்பு.
151. கறியுப்பு (வீட்டுப்பு).
152. அப்பளாகாரம். (சோடா).
153. கடுகு.
154. செங்கடுகு.
155. வெண்கடுகு.
156. சிறுகடுகு.
157. நாய்க்கடுகு.
158. கொத்துமல்லிவிரை.
159. இலவங்கம் (கிராம்பு)
160. இலவங்கப்பட்டை.
161. ஓமம்.
162. கசகசா.
163. கொட்டைப்பாக்கு.
164. களிப்பாக்கு.
165. சிறுநாகப்பூ.
166. கடுகெண்ணெய்.
167. கலப்புநெய்.
168. வெள்ளாட்டுநெய்.
169. வெள்ளாட்டுவெண் ணெய்.
170. வெள்ளாட்டுப்பால்.
171. வெள்ளாட்டுத்தயிர்.
172. புடலங்காய்.
173. பன்றிப்புடலங்காய்.
174. வெண்டைக்காய்.
175. பறங்கி(பூசினி)க்காய்.
176. குழிப்பறங்கி (கோ டைப்பூசினி)க்காய்.
177. கல்யாணப்பூசினிக்காய்.
178. அத்திக்காய்.
179. புளியங்காய்.
180. மரியங்காய்.
181. எலுமிச்சங்காய்.
182. எலுமிச்சம்பழம்.
183. பசசைமிளகாய்.
184. வெண்டிமிளகாய்.
185. கருங்குண்டுமிளகாய்
186. ஊசிமிளகாய்.
187. பூமிசர்க்கரைக்கிழங்கு.
188. காராக்கருணைக்கிழங்கு.
189. காட்டுக்கருணைக்கிழங்கு. [கிழங்கு.
190. மாகாளிக் (மாவலி)
191. காய்வள்ளி (வெற்றிலைவள்ளி)க்கிழங்கு.
192. கொட்டிக்கிழங்கு.
193. தாமரைக்கிழங்கு.
194. சிறுகிழங்கு. [தண்டு.
195. கருணைக் கிழங்குத்
196. புளியங்கொழுந்து.
197. மரியங்கொழுந்து.
198. வெற்றிலை.
199. கம்மாறுவெற்றிலை.
200. புதியனு.
201. வள்ளக்கீரை.
202. பூசினி (பறங்கி) இலை.
203. அறுகீரை.
204. வாழைப்பூ.
205. ஆவாரம்பூ.
206. சீமை அத்திப்பழம்.
207. மாதுளம்பழம்.
208. கொம்மட்டிமாதுளம் பழம்.
209. அன்னுசிப்பழம்.

இன்னும் இவைபோலொத்த வஸ்துக்களுமுள்ளன.

இவை ஸத்வகுண வஸ்துக்களைக்காட்டிலும் மிகுந்த பலத்தையும் சுவையையும் அடைந்து காமம், குரோதம், அகங்காரம் முதலிய துர்க்குணங்களை உடையனவாயும் இருப்பதுடன் நல்ல மணமும் திரிதோஷங்களை மிதப்படுத்துங் குணங்களை யுடையனவாகியும் இருக்கின்றன. இக்குணங்களிற் சுவை, மணம், தோஷகண்டனம் செய்யும் குணம் இவைகளின்கண் மட்டும் சிறிது விருப்பத்தைச் செலுத்தி மிதமாய் முற்கூறிய ஸத்வ வஸ்துக்களுடன் கலந்து உபயோகிக்கப்படுகின்றன. இவைகளை அதிகமாய் உபயோகிப்பதனால் 10-வது பக்கத்திற் சொல்லியபடி ரஜோகுண லக்ஷணத்தைக் கொடுக்கிறவைகளாய் இருக்கின்றன. ஆகையால் இவ்வஸ்துக்களை மிதமாய்ப் புசித்து வருவது நலம். இவ்வஸ்துக்களிற் பெரும்பான்மையும் எதிகள் முதலிய நிஷ்டர்களால் விலக்கப்படுவது மன்றிப் பருவகாலங்களிலும் பிதுர் தினங்களிலும் மற்றவர்களாலும் விலக்கப்படுகின்றன.

தமோகுணத்தையே மேலாகக்கொண்ட ஆகாரத்திற்குரிய வஸ்துக்கள்

210. புழுங்கலரிசி.
211. கேழ்வரகு (ஆரியம்).
212. வரகு.
213. கம்பு.
214. செஞ்சோளம்.
215. கருஞ்சோளம்.
216. பட்டாணி.
217. மொச்சைக் கொட்டை.
218. தட்டைப்பயறு.
219. சிறுபயறு.
220. கொள்ளு (காணம்).
221. பனைவெல்லம.
222. ஈச்சம் வெல்லம்.
223. தென்னை வெல்லம்.
224. பனம்கற்கண்டு.
225. எருமைப்பால்.
226. எருமைத் தயிர்.
227. எருமைவெண்ணெய்
228. எருமை நெய்,
229. கத்தரிக்காய்.
230. அவரைக்காய்.
231. கொட்டைஅவரக்காய்.
232. வாளவரைக்காய்.
233. மொச்சைக்காய்.
234. பீர்க்கங்காய்.
235. முருங்கைக்காய்.
236. சுரக்காய்.
237. உருளைக்கிழங்கு.
238. மரவள்ளிக்கிழங்கு.
239. பெருவள்ளி அதாவது ஆள்வள்ளிக்கிழங்கு.
240. சிறுவள்ளிக்கிழங்கு.
241. முள்ளங்கிக்கிழங்கு.
242. பனங்கிழங்கு.
243. வெங்காயம்.
244. வெள்ளைப்பூண்டு (உள்ளி).
245. முருங்கைக்கீரை.
246. சிறுகீரை.
247. கலதைக்கீரை.
248. ஆரைக்கீரை.
249. பசரிக்கீரை.
250. புளியாரை.
251. புளிச்சிறுகீரை.
252. புளிப்புக்கீரை.
253. கோழிக்கீரை (பருப்புக்கீரை).
254. கொடிவசலைக்கீரை.
255. காசினிக்கீரை.
256. பன்னைக்கீரை.
257. முருங்கைப்பூ
258. கொட்டைமுந்திரிப் பழம்.
259. சீதாப்பழம்.
260. பனம்பழம்.
261. சோற்றுக்கற்றாழை.
262. நுங்கு.
263. ஆமணக்கெண்ணெய் (விளக்கெண்ணெய்).
264. சிற்றாமணக்கெண்ணெய்
265. பனங்கள்ளு.
266. தென்னங்கள்ளு.
267. ஈச்சங்கள்ளு.

இவைபோன்ற இன்னுஞ் சில வஸ்துக்களு முள்ளன.

இவ்வஸ்துக்களைப் புசிப்பவர்களின் இரக்தமாம்சாதி தாதுக்கள் மதோன்மத்தமாய் வளர்ந்து அதிபலம், அறிவீனம், சரீரத்தில் துர்க்கந்தம் முதலியவைகளை உடையனவாகச்செய்து 10-வது பக்கத்தில் சொல்லியபடி தமோகுணத்திற்குரிய லக்ஷணங்களை உடையதாகச் செய்கின்றது. ஆகையால் தமோகுண லக்ஷணங்களை வேண்டாத மற்றவர்கள் இவ்வஸ்துக்களை உபயோகிக்காமல் தவிர்த்து வருவது நலம்.

ஆனால் குறைத்துக்கொண்டும் தவிர்த்துக்கொண்டும் இருக்கவேண்டிய வஸ்துக்களில் ஔஷதகுணங்களிருப்பதனால் அவைகள் ஆரோக்கியக் குறைவாயிருக்கையில் அதைச் சரிப்படுத்திக்கொள்ளுஞ் சமயங்களில் மட்டும் உபயோகித்துக்கொள்ளத் தக்கதாய் இருக்கின்றன.

மேற்சொல்லிய மூவகுப்பு வஸ்துக்களை யல்லாமல் பூச்சி, புழு, எலி, பெருச்சாளி, நாய், நரி, ஆடு, மாடு, கரடி, பன்றி, ஒட்டை இவற்றைப்போலொத்த பல பெரியவும் சிறியவுமான பிராணிகளையும் பக்ஷிகளையும் தின்பதுடன் மனிதரையும் தின்பாருமுளரென்று நாம் நன்றாய் அறிந்திருக்கிறோம். அப்படிப் புசிக்கவேண்டுமானால் அப்பிராணிகளை நாமாகவே வதைக்க அல்லது வதைப்பிக்க வேண்டியவர்களாய் இருக்கின்றோம். பிராணிகளை இவ்வாறு வதைத்து அல்லது வதைப்பித்து உண்பதினால் உண்டாகும் பாவத்தினால் சம்பவிக்கும் கெடுதிகள் இரஜோகுண தமோகுண வஸ்துக்களை உண்பதினாலுண்டாகுங் கெடுதிகளைவிட மிகுதியாய் இருக்குமென்பதற்குச் சந்தேகமே இல்லை. அதனைப் பின்வரும் செய்யுளால் அறிக.

"கங்கையிற் படிந்திட்டாலுங் கடவுளைப் பூசித்தாலு
மங்குல்போற் கோடி தானம் வள்ளலாய் வழங்கினாலுஞ்
சங்கையில்லாத ஞான தத்துவ முணர்ந்திட் டாலும்
பொங்குறு புலால் புசிப்போன் போய்நர கடைவனன்றே."

ஆகையால் கடவுளாற் படைக்கப்பட்ட பிராணிகளுள் மேன்மையான பிறப்பையுடைய மனிதராகிய நாம் நம்மைப்போலொத்த பிராணிகளை வதைத்து உண்ணாமல் நமது ஆகாரத்தின் பொருட்டுச் சிருஷ்டிக்கப்பட்டிருக்குங் கந்த மூலாதி சாகங்களைப் புசித்து நமக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் கடமைகளைச் செய்து நமது ஆயுளை முடிப்பது நலமென்று அறிக.

இத்திரிகுண வஸ்துக்களின் வாதாதி தோஷங்களினால் உண்டாகும் பலாபலன்கள்

1. அரிசி.—இது நமது ஆகாரத்திற்குரிய தானியங்களில் மிகவும் முக்கியமானதும் மதுரரசத்தை யுடையதுமாக இருக்கிறது. அன்றியும் அது வெவ்வேறு சாதி அதாவது வகையை யுடையதாகி அவ்வவ்வகைகளுக்குத் தக்கபடி குணதோஷங்களையும் உடையதாக விருக்கின்றது. ஆதலால் அவ்வகைகளிற் சாதாரணமாய் யாவராலும் அறியப்பட்ட சில வகைகளின் பெயரையும் அவைகளின் குணதோஷங்களையும் பற்றிப் பின்வருமாறு சொல்லப்படுகின்றது.

2. பச்சையரிசி.—இதனால் தனிவாத கோபமும் அலசரோகமும் மிகுந்தபலமும் உண்டாகும். பித்த எரிச்சல் நீங்கும். இது பத்தியத்திற்கு விலக்காகும்.

3. காரரிசி.—இது மந்தத்தையும் சரீர புஷ்டியையும் தனிவாத விளைவையும் பலத்தையும் தரும். இது கரப்பன் பண்டம் என்பர்.

4. மணக்கத்தை, 5. வாலான், 6. கருங்குறுவை.—இவை மூன்றும் விரண குஷ்டத்தையும் அற்ப விஷத்தையும் நீக்கும். ஆனால் இவைகள் கரப்பானையும் உண்டாக்குமென்று சில வைத்தியர் சொல்வர்.

7. ஈர்க்குச்சம்பா.—இது நாவுக்கு உருசியையும் பார்க்கில் இச்சையையுந் தரும். இதிற் கொஞ்சம் பித்தமுண்டு.

8. புழுகுசம்பா.—இதனால் வனப்பும் காந்தியும் அதி தீபாக்கினியும் பலமும் உண்டாம். தாகம் நீங்கும்.

9. கைவரைச்சம்பா.—இதனால் மலைபோன்ற வன்மையும் சுக்கில ஸ்தம்பனமும் சுகமும் உண்டாம். இதில் பித்தமில்லை என்பர்.

10. செஞ்சம்பா.—இதனால் அற்ப கிரந்தியும் அதி விரணமும் யானைச் சொறியும் மிகுபசியும் உண்டாகும்.

11. கல்லுண்டைச்சம்பா.—இதனால் அதிக புயபலமும் மிகுவார்த்தையும் உண்டாம்.

12. குண்டேச்சம்பா.—இதனால் அக்கினி மந்தமும் கரப்பனும் உண்டாம். தாகரோகம் தீரும்.

13. மல்லிகைச்சம்பா.—இது நாவிற்கு உருசியையும் சரீரசௌக்கியத்தையும் உறுதியையும் தரும். கரப்பன், பிரமேகம், நேத்திரவெப்பம் ஆகிய இவைகளைப் போக்கும்.

14. இலுப்பைப்பூச்சம்பா.—இது பித்தாதிக்கத்தால் விளையுஞ் சிற்சில ரோகம், சிரஸ்தாபம், உபசர்க்கதாகம், உஷ்ணம் இவைகளை உண்டாக்கும்.

15. மணிச்சம்பா.—இது அதிமூத்திரத்தை நிறுத்தும். அதிக சுகத்தால் உடலையும் விருத்தர் பாலர்களையும் போஷிக்கும்.

16. வளைதடிச்சம்பா.—இதனால் வாதபித்த தொந்தம், வயிறு அலைச்சலுடன் உப்புசம், கரப்பன், அலசரோகம் இவையுண்டாம்.

17. கோரைச்சம்பா.—இது பைத்யம், உட்சூடு, பிரமேகம், நமைச்சல் இவைகளை நீக்கும். சௌக்கியந்தரும், குளிர்ச்சி என்பார்கள்.

18. குறுஞ்சம்பா.—இது பித்தம், கரப்பன், சுக்கிலதாது இவைகளை விருத்திசெய்யும். சரீரத்திற் குத்தும் வாதநோயை நீக்கும்.

19. மிளகுசம்பா.—இது சௌக்கியத்தைக் கொடுத்துத் தீபாக்னியை வளர்க்கும். மகாவாத முதலிய ரோகங்களைப் போக்கும்.

20. சீரகச்சம்பா.—இதை உண்டவுடன் மீளவும் உண்பதற்கான தீபனமுண்டாம்.

21. காளான்சம்பா.—இது சரீரத்திற்கு மலைபோன்ற உறுதியையும் சௌக்கியத்தையும் தரும். சிற்சில வாதரோகங்களை நீக்கும்.

22. மைச்சம்பா.—இதனால் அரோசகம், வாதபித்த தொந்தம், தனி வாதகோபம், வாந்திநோய் ஆகிய இவைகள் போகும்.

23. **கோடைச்சம்பா.**—இதனால் முத்தோஷத்தாற் பிறந்த வாதவலியும் சிற்சில சரீர நோய்களும் விலகும்,

24. **காடைச்சம்பா.**—இதனால் பிரமேகசுரமும் சில அற்பநோய்களும் நீங்கும். சுக்கிலதாது விருத்தியும் பலமும் உண்டாம்.

25. **குன்றிமணிச்சம்பா.**—இதனால் அற்ப வாதரோக முதலிய சிற்சில நோய்கள் நீங்கும். சரீரபலமும் சுக்கில தாதுவும் விருத்தியாம்.

26. **அன்னமழகி,**—இது சகல சுரங்களையும் பித்த வெப்பத்தையும் போக்கும். சரீரத்திற்குச் சௌக்யத்தைக் கொடுக்கும்.

27. **கோதுமை,** 28. **வாற்கோதுமை.**—இவை நல்ல பலம், சுக்கிலம் பித்தம் இவைகளை விருத்திசெய்யும். தனிவாத கோபத்தையும் பிரமேகத்தையும் நீக்கும். இவற்றுள் வாற்கோதுமை தேவதானியமென்றும் இயவை என்றும் சொல்லப்படும்.

29. **தினை.**—இது சந்நிபாதசுரம், கபரோகம், சுத்தவாதம், சோபாரோகம் இவைகளைப் போக்கும். பித்தத்தையும் பசியையும் உண்டாக்கும்.

30. **உழுந்து.**—இதனால் கபவாத மிஸ்ரம், அலஜம், இடுப்பிற்கு உறுதி, மிகுவீரியம் இவையுண்டாம். பைத்தியமும் எலும்புருக்கியும் நீங்கும்.

31. **பச்சைப்பயறு.**—இது பித்தத்தை நீக்கும். வாயுவைத்தரும். சீதளம் என்பர். இதைப் பயறு என்றும் பாசிப்பயறு என்றுஞ் சொல்வதுண்டு.

32. **பொரி.**—இது வாய்க்கு மிருதுவானதும் உருசியுள்ளதுமானது. வாந்தியையும் தாகத்தையும் நிறுத்தும். சீக்கிரத்தில் சீரணிக்கச் செய்யும். இதன் கஞ்சி பத்தியத்திற் குபயோகமானது.

33. **அவல்.**—இது மதுர ரசத்தையுடையது. பலகாரி. வாதஹரம். இதனோடு பால் சர்க்கரை சேர்த்து உண்ணில் மலபந்தமுண்டாகாது. இல்லாவிடின் மலத்தைக் கட்டும். அதிகமாய்ப் புசித்தால் தாகத்தை அதிகப்படுத்தி இரத்தத்தை உறிஞ்சும். இது சாவகாசமாய்ச் சீரணமாகும்.

34. **எள்ளு.**—இது அபத்தியமானது. உஷ்ணம், பலம், கபம், காசரோகம், பித்தநோய் இவைகளை வருவிக்கும். குரல்தொனியைக் கெடுக்கும். ஸ்திரீகளின் வயிற்றிற் கட்டுப்பட்ட உதிரத்தை வெளிப்படுத்தும். கண்களை ஒளியாக்கும்.

35. **சுக்கு.**—இது கார ரசமுடையது. இதனால் விலாவிற்குத்தல், அஜீரணம், மார்பெரிச்சல், புளியேப்பம், வெப்பம், ஆசனநோய், பேதி, வயிற்றுப்புசம், செவிக்குத்தல், சிரநோய், கபஸ்ராவம், சீதபேதி, அரோசகம், சுரரோகங்கள் ஆகிய இவை நீங்கும். இது சகல லேகியங்களுக்கும் உபயோகப்படத் தக்கதாம்.

36. **இஞ்சி.**—இதனால் காசம், கபம், ஒக்காளம், சந்நிபாத சுரம், வாதாதிசாரம், வாதசூலை, வாதகோபம் இவை போம். பசியுண்டாம்.

37. மிளகு.—இது காரரசமுடையது. சீர்விகாரி. இருமல், ஜலதோஷம், உப்புசம், உடம்புவலி, கீல்களிலிருக்கும் வலி, இவைகளைப் போக்கடிக்கும். அதிகமா யுபயோகித்தால் உடம்பெரிச்சல், தாகம், கண் கைகாலெரிச்சல் இவை யுண்டாகும். இம்மிளகானது மேற்சொல்லிய குணங்களை யல்லாமல் குளிர்சுரம், பாண்டு, கபம், கிரகணி, குன்மம், வாயு, அரோசகம், பைத்தியம், மூலம், பிரமேகம், பங்குவாதம், வாதசோணித வாதம், கண்டரோய், செவிவலி, இரத்த குன்மம், காமாலை, மந்தம் இவைகளையும் போக்கும். இம்மிளகு **வெள்ளைமிளகு, வால்மிளகு** என இருவகைப் படும். அவைகளில்,

38. **வெள்ளைமிளகு**.—இதனால் கிரகணி, சிலேஷ்ம வாதம், நீர்ப்பிரமேகம், சுரம் இவை நீங்கும். ஜடராக்கினியுண்டாம்.

39. **வால்மிளகு**.—இதனால் திரிதோஷ கோபம், குன்மம், தாகம், வெட்டை முதலிய சிற்சில ரோகங்கள் விலகும். பசியுமுண்டாகும்.

40. **சீரகம்**.—இது காரரசத்தை யுடையது. அக்னி விருத்திகாரி. சுரம், விரணம், சோபை, கிருமி இவைகளைப் பரிகரிக்கும். சீரகத்தையும் இதன் திரவத்தையும் அடிக்கடி யுபயோகித்துக்கொண்டால் பித்தம் நீங்கும். சரியாய்க் காலப் பிரவர்த்தியாகும். இன்னும் இதனால் அரோசகம், வயிற்றுவலி, முகரோகம், பிலீகரோய், சுவாசம், காசம், ஆஸ்மரி அதாவது கல்லடைப்பு, மச்சம், சீதரக்தகிராணி, வாதாதிக்கம், பீநசம், பைத்தியம், ஆகிய இவை விலகும். சரீரத்திற்குறுதியும் கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சியுமுண்டாகும். இதற்குப் **போஜனகுடாரி** என்றும் பெயர்.

41. **வெந்தயம்**.—இது கைப்பு ரசத்தை யுடையது. வாயு, சீதபேதி இவைகளைக் கண்டிக்கும். ஈரதாரண சரீரத்தை யுடையவர்கள் இதை அதிகமாய்ச் சாப்பிட்டால் மலத்தைக்கட்டும். அல்லாமலும் சுனைமாந்தம், அஸ்தி சுரம், பிரமேகம், க்ஷயம், பேதி, இரக்தபித்தம், காசம், உட்சூடு முதலிய பிணிகளை விலக்கும். நிரந்தரமாகச் சுக்கிலத்தை விளைக்கும்.

42. **வெல்லம்**.—இதில் நல்ல வெல்லம் பித்த குன்மத்தை நீக்கும். நெஞ்சிற் கபக்கட்டு, மலாசயக்கிருமி, மதுமேகம் இவைகளை யுண்டாக்கும். உண்டை வெல்லம் மூளைமூளை, மதுப்பிரமேகம், வயிற்றுநோய், சுக்கில விருத்தி இவைகளை யுண்டாக்கும். வாத அரோசகமும் பித்தமும் இருமலும் போம்.

43. **சர்க்கரை**.—இது மருந்துக்கு அநுபானமானது. வாதவமனத்தையும் பித்த தோஷத்தையும் அரோசகத்தையும் போக்கும். கெட்டுப்பட்ட கபத்தை இளகச் செய்யும்.

44. **சீனிச்சர்க்கரை**.—இது கண்ட சர்க்கரை அல்லது கண்டு சர்க்கரையெனச் சொல்லப்படும். வாதசுரம், வக்கரிக்கின்ற வாதநோய்கள், வமனம், கிருமிரோகம், நீங்காதவிக்கல் இவைகளைப் போக்கும்.

45. **கற்கண்டு**.—இதனால் பல்லரணை, காசம், சிலேஷ்மதோஷம், வெப்பம் இவைகள் நீங்கும்.

46. **தேன்.**—இது மதுர ரசமுடையது. இருமல், உப்புசம், விக்கல் முதலியவைகளை நீக்கும். இரக்தத்தைச் சுத்திசெய்யும். உடலைச் சிறுக்கச் செய்யும். சிரங்கு, சொரி முதலிய ரோகங்களை யுடையவர்கள் கொஞ்சம் தேனைச் சலத்தில் விட்டுக்குடித்தால் அவை போம். அல்லாமலும் மூத்திர விருத்திகாரி. தேனைக் காய்ச்சி உண்ணில் மலத்தைக் கட்டும்.

47. **திராக்ஷப்பழம்.**—இதற்குக் கொடிமுந்திரிப்பழம் என்றும்பெயர். இதனால் சுரம், அரோசகம், தாகம், விரணம், இரைப்பு, க்ஷயம், க்ஷீண பித்தம், இரக்தபித்தம், பிரமேகம், மதரோகம் ஆகிய இவைகள்போம்.

48. **பேரீச்சங்காய்.**—இந்தக்காய் உமிழ்நீர்ப் பெருக்கையும் மதுநீரை யும் போக்கும். பசியையும் புணர்ச்சியில் நிர்வாகத்தையும் உண்டாக்கும்.

49. **பேரீச்சம்பழம்.**—இதனால் நீரைச் சுரப்பிக்கின்ற பித்தரோகம், மதரோகம், மூர்ச்சை, சுரம், சிலேஷ்ம நீர்க்கோவை, தாகம், இரக்தபித் தம், நீரிழிவு, வாயிலைப்பு, அருசி, மலபந்தம் இவை நீங்கும்.

50. **ஜாதிக்காய்.**—இது கார்ப்பு, கைப்பு என்னும் இரசங்களையுடை யது. அக்னி விருத்திகாரி. சீதபேதியை நிறுத்தும். வாய்நாற்றத்தைப் போக்கும். அன்றியும் இதனால் விந்து நஷ்டம், அதிசாரம், ஆசியவா தங்கள், தலைநோய், இளைப்பு, இருமல், உஷ்ணவாதக் கிராணி முதலிய ரோகங்கள் விலகும். மயக்கமும் பித்தமும் அதிகரிக்கும்.

51. **ஜாதிபத்திரி.**—இதனால் அழற்சுரம், கிரகணி, சலமந்தபேதி இவை நீங்கும். பைத்தியமும் சுக்கிலப்பெருக்கமும் உண்டாகும்.

52. **ஏலரிசி.**—இது காரரசமுடையது. அருசி, இருமல், உப்புசம், விக்கல், வாந்தி, தாகம் இவைகளை நிறுத்தும். அன்றியும் விஷஹரம். இதைப் புருஷர்கள் அதிகமாய் உபயோகித்தால் சுக்கில நாசமுண்டாம்.

53. **பச்சைக் கர்ப்பூரம்.**—இதனால் வாந்தி, தாகம், வயிற்றெரிச்சல், கீல்களில் குத்தல் இவை நீங்கும். இதைக் கண்ணிற் போட்டால் நேத்திர ரோகம் நீங்கும்.

54. **குங்குமப்பூ.**—இது காரமுங் கைப்புமான ரசங்களையுடையது. இதனால் சீரண சுக்கிலம், நாவறட்சி, குடல்விருத்தி, மேகநீர், கீற்பிடிப்பு, கபாதிக்கம், சுரம், பைத்தியம், மண்டைவலி, கருவிழியில் படர்கின்ற பூ, கண்ணோய், வாந்தி, சலபீநசம், செவித்தோஷம், நீரேற்றம், மதுரம் (வாயினிப்பு), பிரசவமலினம் இவை தீரும்.

55. **வாதுமைப்பருப்பு.**—இது மதுர ரசத்தையுடையது. இதனால் விழிப்படலமும் விரணக்கொழுமையும் நீங்கும். கல்வியில் விருப்பமுண் டாம். அல்லாமலும் இருமல், வாய் வயிற்றிலுள்ள புண்கள் இவைகளை நீக்கும். இதன் தோல் பித்தகுணமுடையது. கசப்பான வாதுமைப் பருப்பை உபயோகிக்கக்கூடாது. இப்பருப்பிலிருந்து எடுக்கும் எண்ணெ யானது தலைநோய், பீநசம் இவைகளைக் கண்டிக்கும். இதை அடப்பம் விதை என்றும் சொல்வார்கள்.

56. **கோப்பரை.**—இது மதுர ரசமுடையது. அதிக ருசிகரமும் மலத்தைத்தள்ளுங் குணத்தையுமுடையது. அல்லாமலும் அசீரணமாம்.

57. **நல்லெண்ணெய்.**—இதனுல் புத்தித்தெளிவு, கண்குளிர்ச்சி, தேக புஷ்டி, மனமகிழ்ச்சி, பலம், அழகு, வாலிபத்தன்மை இவையுண்டாம். அன்றியும் நேத்திரநோய், கபாலச்சூடு, கர்ணரோகம், காசம், விரணம் இவை நீங்கும்.

58. **தேங்காயெண்ணெய்.**—இது தீயால் வரும் இரணம், தந்தமூல ரோகம், சிரங்கு இவைகளைப் போக்கும். தலைமயிர் வளரும்.

59. **இலுப்பெண்ணெய்.**—இதனுல் கரப்பன், கடிவிஷம், விரணம், வன்மை இவையுண்டாம். சகனவாதமும் துர்பலமும் நீங்கும்.

60. **பசும்பால்.**—இது மதுர ரசத்தை யுடையது. பலகாரி. ஸ்திரீகளுக்குப் பாலை விருத்திசெய்யும். இரக்தபித்தம், வாந்தி முதலிய பித்த ரோகங்களைக் கண்டிக்கும். இப்பாலைச் சில நாள் வரையில் கறந்த உடனே நுரையோடு விடாது குடித்துக்கொண்டு வந்தால் பழையசுரம், ஆமிலபித்தம், க்ஷயம், பாண்டு, காமாலை, விஷநோய்கள் இவைகளைக் கண்டிக்கும். அதிசாரம், அசீரணசுரம், சீதரோகம் இவைகள் இருக்குங் காலத்தில் இப்பாலை உபயோகிக்கக்கூடாது.

61. **பசுந்தயிர்.**—இது மதுரமும் புளிப்பும் உள்ளது. பசியுண்டாகும். தாகம், ஆயாசம், காசம், சரீர எரிச்சல் இவைகளை நீக்கும். புளிப்பாயிருந்தால் சீரணகாரி. பித்தஹரமானது. புஷ்டிகாரி. இது எல்லாத் தயிர்களிலும் வெகு உத்தமமானது.

62. **பசுவெண்ணெய்.**—இதனுல் கண்ணோய், கண்ணெரிச்சல், பீளைசாரல், பிரமேகம் இவை போம். தீபாக்னி அல்லது பசியுண்டாம். உச்சந்தலைநோய், இரக்தபித்த ரோகங்கள் நீங்கும். அதிகமாய் உபயோகித்தால் பிரவர்த்திகாரி. பழையவெண்ணெயானுல் பத்தியத்திற்கு உதவும்.

63. **பசுவின் நெய்.**—இது தாகம், உழலைப்பிணி, வாந்தி, பித்தாதிக்கம், வாதவிஷம், விரணப்பிரமேகம், வயிற்றிலெரிவு, பித்தவிக்கல், இருமல், வயிற்றுவலி, சினைப்பு, குடல்நெளிதல், அஸ்திசூம்பல், மூலரோகம் ஆகிய இவைகளை நீக்கும்.

64. **கண்டங்கத்தரிக்காய்.**—இதனுல் சிலேஷ்மநோய் தீரும். சீதங்கலந்த மலமும் பசியும் உண்டாம்.

65. **கழிமுள்ளிக்காய்.**—இது வாதபித்த கபதோஷங்கள், சுரம், சுவாசரோகம் ஆகிய இவைகளைப் போக்கும்.

66. **கோத்தவரைக்காய்.**—இது பைத்தியம், கபம், வாதக்கடுப்பு இவைகளை யுண்டாக்கும். பித்தத்தால் நளிரையும் மருந்தையும் முறிக்கும். இது அபத்தியமானது.

67. **கொம்பு பாகற்காய்.**—இது அபத்தியமானதும் நல்ல ஔஷதங்களை முறிப்பதுமன்றி வாதபித்த கோபங்களையும் உண்டாக்கும்.

68. **மிதிபாகற்காய்.**—இது பித்த வாத கோபங்களையும் கரப்பனையும் உண்டாக்கும். பாதரசம், அரிதாரம், பாஷாணம் முதலிய வேகங்களை முறிக்கும். இது கேரள தேசத்துப் பத்தியக் கறியாம்.

69. **வெள்ளரிக்காய்.**—இது கரப்பன், நீர்த்துவாரத்தினவு, நீர்ச் சுருக்கு இவைகளை நீக்கும். இதைப் புசித்தபின்பு உண்ணில் பசியாம். மருந்தை முறிக்கும். இதன் பிஞ்சு முத்தோஷங்களையும் நீக்கும். காயால் வாதமும் பழத்தால் கபமும் விளையும். வித்தால் நீர்பேதியும் ஆம்.

70. **கக்கரிக்காய்.**—இதற்கு முள்வெள்ளரிக்காய் என்றும் பெயர். இது பித்ததோஷம், மூலச்சூடு, இரத்தபித்தம் இவைகளை நீக்கும். கோழையையும் குளிர்ச்சியையும் உண்டாக்கும்.

71. **ஆகாயக் கக்கரிக்காய்.**—இது தேகச்சூடு, கரப்பன், பித்தம், மருந்தின்விரியம், பித்தவமனம் இவைகளை நீக்கும். இதனால் கபாதிக்கமும் புணர்ச்சியி லிச்சையும் உண்டாம்.

72. **வாழைக்காய்.**—இதனால் பித்தவாந்தி, பைத்தியம், பித்தாதிசாரம், உமிழ்நீர்ச் சுரப்பு, வயிறளைதல், உஷ்ணம், இருமல் இவை போம். இரக்த விருத்தியும் பலமும் உண்டாம். போஜனம் அதிகரிக்கும்.

73. **பலாக்காய்.**—இதனால் அக்னி மந்தம், வாதநோய், ஆயாசம், இரைப்பு, சுக்கிலவிருத்தி ஆகிய இவைகளுண்டாம்.

74. **விளாங்காய் அல்லது பழம்.**—இதனால் காசம், கபாதிக்கம், பித்ததாகம் இவை விலகும். உடலுக்குச் சுகமும் நல்ல பசியும் உண்டாம்.

75. **இலந்தைக்காய் அல்லது பழம்.**—இதனால் பித்த மூர்ச்சை, அரோசகம், திரிதோஷவாந்தி, வலிவாதம் இவைகள் போம். இதைப் பசியிலுண்டால் எரிவு உண்டாம்.

76. **களாக்காய்.**—இது இனிப்பு, புளிப்பு ரசங்களை யுடையது. இதனால் காதடைப்பு, தாகம், பித்ததோஷம், வாந்தி, அருசி, ரக்தபித்தம் இவைபோம். மிகுபசி யுண்டாம்.

77. **மாங்காய்.**—இதனால் சுக்கில நாசம், மிகுவாயு, சிரங்கு, தேகம் வெடித்தலோடு ஆறுவிரணம், தந்தங் கூசுதல், சொற்றவறுதல் இவையுண்டாம். பசிபோம். பிஞ்சு திரிதோஷ கோபத்தை நீக்கும்.

78. **மணத்தக்காளிக்காய்.**—இதனால் மலம் இளகிச் சுபாவமாக இறங்குவது மன்றி, சிலேஷ்ம நோயும் வாதாதிக்கமும் நீங்கும். இதன் வற்றலால் நீர்பேதி யுண்டாவதுந்தவிர வாந்தியும் வாயிலைப்பும் நீங்கும்.

79. **சுக்கங்காய்.**—இதனால் வாததோஷம் நீங்கும். இது பித்தமென்பர். இதன்வற்றல் வாதத்தையும் அரோசகத்தையும் நீக்கும்.

80. **நாரத்தங்காய்.**—இதனால் வாதநோயும் குன்மமும் வாலுள்ள மலக்கிருமியும் நீங்கும். பசியுண்டாம். இதன் புளிப்பினால் தேகஞ்சுத்தியாம்.

81. **கடாரநாரத்தங்காய்.**—இது பித்த நோயையும், வாய் நீரூறலையும், அருசியையும் போக்கும். இது பத்திய வஸ்துவாம். நோயாளர்க்குதவும்.

82. **கொழிஞ்சிநாரத்தங்காய்.**—இது இருமல், ஆமதோஷம், வாதவிகுணம், கபாதிக்கம், தாகம் இவைகளை நீக்கும். இதற்குக் கொடிநாரத்தை, துரிஞ்சி என்றும் பெயர்.

83. **சுண்டைக்காய்.**—இது கசப்பை யுடையது. இதனால் மார்புச் சளி, கிருமிரோகம், வாதாதிக்கம் ஆகிய இவைகள் போம். இதன்வற்றலால் பித்தஅரோசகம், மலக்கிருமி, கிராணி, ஆசனத் துவாரச் சீதக் கட்டு இவைகள் போம். பசியுண்டாம்.

84. **தேங்காய்.**—இதன் பால் வாதவிகாரம், பித்தாதிக்கம், கரப்பன், சுக்கிலவிருத்தி இவைகளை யுண்டாக்கும். அன்றியும் உடம்பிற் பூசிக் குளித்தால் காந்தியையும் சருமத்திற்கு மிருதுவையுங் கொடுக்கும். குடித்தால் வாயிலும் வயிற்றிலும் உள்ள புண்கள் ஆறும். இதில் சர்க்கரை சேர்த்துக் காய்ச்சிக் குடித்தால் மார்பெலும்பிலுள்ள வலியையும் போக்கும். இதன் எண்ணெய் நெருப்பினாற் சுட்ட காயத்தை ஆற்றும். மயிரை வளர்க்கும். இதன் நீரானது தாகத்தைத் தணிக்கும். வாந்தியை நிறுத்தும். மூத்திரகாரி, சிரமம், தாகம் இவைகளைப் பரிகரிக்கும்.

85. **நெல்லிக்காய்.**—இதைப் பகலில் உண்டால் பித்தம், கபநோய், பீநசம், வாய்நீர்ச்சுரப்பு, வாந்தி, உன்மதம், மலபந்தம், தலைச்சுழலல், பிரமேகம் இவை போம். காமன் அழகுண்டாம், இதன் புளிப்பால் வாயுவும் துவர்ப்பால் கபமும் நீங்கும்.

86. **அருநெல்லிக்காய்.**—இது துவர்ப்புச் சுவையை யுடையது. இதனால் சீதபித்தம், தாகம், காசம், உட்சூடு இவை போம்.

87. **சேப்பங்கிழங்கு.**—இதனால் வாதகபதோஷ முண்டாம். தொண்டையில் கோழைகட்டும். நல்ல மருந்தின் குணமுங் கெடும். இது சுபத் திரவியமாகையால் மேகசாந்தி என்பர். தேக தாருட்டியத்தையும் கொடுக்கும்.

88. **சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு.**—இது அதிமந்தமுடையது. நல்ல ஔஷதத்தின் குணத்தைக் கெடுப்பது மன்றி, மூலமுளையையும் குடலிரைச்சலையும் கிராணியையும் விளைவிக்கும்.

89. **தாமரைக்கிழங்கு.**—இது நேத்திர ஒளியையும் குளிர்ச்சியையும் தரும். பித்தகாசம் பும்சதாதுவைப்பற்றிய தவளைச்சொறி, வயிற்றுக் கடுப்பு இவைகளை நீக்கும்.

90. **சேப்பந்தண்டு.**—இது வாயுவினால் உண்டான கட்டிகளையும் சரீர நீரேற்றத்தையும் வாதசிலேஷ்ம தொந்தத்தையும் ஒழிக்கும்.

91. **கீரைத்தண்டு.**—இது அதிவாத சீதளமுள்ளது. இதனால் பித்த கிரிச்சரம், பிரமேகச்சூடு, வயிற்றுக்கடுப்பு, இரத்தபேதி முதலியவைகள் போம்.

92. **வெண்கீரைத்தண்டு.**—இதனால் வெப்பமும் வெளிமூல ரோகமும் பித்த எரிச்சலும் நீங்கும்.

93. **செங்கீரைத்தண்டு.**—இதனால் தீராத பித்தநோய், பெரும்பாடு, சந்நிசுரம் இவை நீங்கும்.

94. **வாழைத்தண்டு.**—இது குடலிற் சிக்கிய உரோமம், தோல், விஷம் இவைகளை விடுவிக்கும்.

95. **பிரண்டை.**—இதுவே வச்சிர வல்லி. இதை நெய்விட்டு வறுத்து அரைத்துக் கொட்டைப் பாக்குப் பிரமாணம் எட்டுநாள் அந்திசந்தி சாப்பிட ஆசனத்தினவும் இரக்தமூலமும் ஒழியும். இதைப் பற்பல ஔஷதங்களாகப் பிரயோகிக்கில் அக்னிமந்தம், குன்மம், வாதாதிசாரம், மூளைமூலம், கபதோஷம், இரக்தபேதி, கால் அசதி இவை நிவர்த்தியாம். ஜடராக்னி வளரும்.

96. **கருவேப்பிலை.**—இது வெகு வாசனையுள்ளது. இதனால் அரோசகம், சீதபேதியால் வரும் வயிற்றளைச்சல், புராதனசுரம், பைத்திய தோஷம் ஆகிய இவை போம். இதை வாசனையின் பொருட்டு இரஸம், குழம்பு முதலிய எல்லாப் போஜன பதார்த்தங்களுக்கும் உபயோகிப்பதுண்டு.

97. **தூதுளையிலை.**—இது காதுமந்தம், இருமல், நமைச்சல், மதரோகம், அக்னிமாந்தம், திரிதோஷம், உட்குத்தல், விந்து நஷ்டம், இளைப்பு ஆகிய இவைகளை விலக்கும். அறிவைச் சுத்தப்படுத்தும்.

98. **பசுமுன்னை.**—இது அரோசகம், வீக்கம், கபம், கரப்பன் இவைகளை யுண்டாக்கும். ஆனால் வாததோஷம், அக்னிமந்தம், மயக்கம் ஆகிய இவைகளைப் போக்கும்.

99. **முசுட்டை.**—இது வாதகோபம், கபதோஷம், பிரமேகநீர், தினவு, சொறி, சிறு சிரங்கு முதலியவைகளை நீக்கும். மலத்தை யிறக்கும்.

100. **பொன்முசுட்டை.**—இது வாதவலி, மயக்கம், ஆமம், நமைச்சல், உட்சூடு இவைகளை நீக்கும். இதனால் உணவில் மணமுண்டாம்.

101. **வெந்தயக்கீரை.**—இது வயிற்றுப்புசம், அக்னிமந்தம், வாதகோபம், கபம், காசம், அரோசகம் ஆகிய இவைகளை நீக்கும்.

102. **கொத்துமல்லிக்கீரை.**—இதனால் வாத அரோசகமும் பித்த வருக்கமும் பித்தசுரமும் போம். சுக்கிலம் விருத்தியாம்.

103. **முளைக்கீரை.**—இது காசசுரத்தை நீக்கிப்பசியை யுண்டாக்கும்.

104. **பொன்னாங்காணிக்கீரை.**—இதனால் விழியைப் பற்றிய வாதகாசம், கண்புகைச்சல், கருவிழிநோய், வாததோஷம், தேகச்சூடு, பிலீகம், மூலரோகம் இவை போம். தேகம் பொற்சாயலாம்.

105. **மணத்தக்காளிக்கீரை.**—இது நாப்புண்ணையும் வேக்காட்டையும் நாவிரணத்தையும் ஆற்றும்.

106. **அகத்திக்கீரை.**—இதனால் இடுமருந்தும் பைத்திய தோஷமும் நீங்கும். கடுவனும் வாயுவும் உண்டாம். போஜனம் சீரணமாம். சுரஹரம்,

மலமிறங்கும். இதன் இரசத்தை மூக்கில் பிழிந்தால் நான்காமுறை சுரமும் விட்டுப்போம். வாயிரணத்தை ஆற்றும்.

107. **அகத்திப்பூ.**—இதனல் சுருட்டுப்புகை, வெயில், உஷ்ண திரவியம் இவற்ருல் உண்டான பித்தங்களும் தேக அழலும் நீங்கும்.

108. **வேப்பம்பூ.**—இதில் நாட்சென்ற வேப்பம்பூ, சந்நிமூர்ச்சை, நாத்தோஷம், வாந்தி, அரோசகம், நீடித்த வாதம், ஏப்பம், மலக்கிருமி இவைகளை நீக்கும்.

109. **வாழைப்பழம்.**—இது உடம்பை வெளுக்கச் செய்கின்ற சோப ரோகம், பித்தப்பிணிகள், மதநோய், மூர்ச்சை ஆகிய இவைகளைப் போக்கும்.

110. **பேயன்வாழைப்பழம்.**—இதனல் பித்தரோகமும் உட்சூடும் நீங்கும். வாதாதிக்கமும் மிகுகுளிர்ச்சியும் சரியாக மலமிறங்கலும் உண்டாகும்.

111. **மோந்தன்வாழைப்பழம்.**—இதனல் அக்னிமந்தம், உடல் வலியுடன் பாரிப்பு, இசிவு, சீதளம், திரிதோஷ தாகம் இவை யுண்டாம். அன்றியும் புத்தியின் வலிமையை விலக்குகிற பித்தம், காமாலை, உள் வறட்சி இவை நீங்கும். இது நோயாளர்க்கும் ஆகும்.

112. **செவ்வாழை,** 113. **வெள்வாழை,** 114. **இரஸ்தாளி.**—இம்மூன்றும் நோயாளர்களுக்கு உதவும். அல்லாமலும் சரீரத்திற்குப் புஷ்டியைத் தரும். 115. **அடுக்குவாழை,** 116. **மலைவாழை,** 117. **பச்சைவாழை,** 118. **கருவாழை.**—இந்நான்கில் கருவாழை நன்மையைத் தரும். இவ்வகை வாழைப் பழங்களில் ஒன்றும் வாதரோகிகட்கு உதவாது. ஆனல் போஜனத்துடன் உண்ணில் குற்றமில்லை.

119. **நவரைவாழைப்பழம்.**—இப்பழத்தால் மந்தம், தினவு, வாத கபம், கரப்பன் ஆகிய இவை அதிகரிக்கும்.

120. **பலாப்பழம்.**—இது இனிப்புள்ளது. வாத பித்த கப தொந்தங்களையும் கரப்பனையும் முன்பில்லாத பிணிகளையும் உண்டாக்கும்.

121. **மாம்பழம்.**—இதை உண்ணில் நமைச்சல், மார்பெரிச்சல், கண்ணோய், கருங் கரப்பன், கிரந்தி இவை அதிகரிக்கும். பசி நீங்கும். சுக்கிலப் பெருக்கத்திற்கும் அதைக் கட்டுவதற்கும் ஆகும்.

122. **நாவற்பழம்.**—இதற்கு நாகப்பழமென்றும் பெயர். இதனல் அக்னிமாந்தம், சரீரநோய், சீதவாதம், கடுவன், கடுத்தல் இவையுண்டாம். அதி நீரும் வெப்பமும் தாகமும் நீங்கும். இதில் **வெள்ளை நாவற்பழம்** இரக்த தாதுவையும் சுக்கில தாதுவையும் உண்டாக்கும். உள் வெப்பத்தை நீக்கும்.

123. **சம்புநாவற்பழம்.**—இதனல் வாத உஷ்ணம், பித்த உஷ்ணம், திரிதோஷத்தால் பிறந்த தாகரோகம் இவை நீங்கும்.

124. **நாரத்தம்பழம்.**—இது பித்த குன்ம ரோகத்தை நீக்கும். பசி தீபனத்தையும் சுக்கில விருத்தியையும் உண்டாக்கும்.

125. **சாதிநாரத்தம்பழம்.**—இது தாகம், அருசி, வாய்க்கசப்பு இவைகளை நீக்கும்.

126. **கொழிஞ்சி நாரத்தம்பழம்.**—பிரமேக தேகத்தை யுடையவரது நாவறட்சியைத் தீர்க்கும்.

127. **கிச்சிலிப்பழம்.**—இது மதுரமாயிருந்தால் தாகம், வாந்தி இவைகளை நிறுத்தும். அல்லாமலும் மலம், மூத்திரம் இவைகளைச் சரியாய்ப் போக்கும். புளிப்பா யிருந்தால் சீத இருமலை யுண்டாக்கும். இதை இருமலாயிருக்குங் காலத்தில் புசிக்கலாகாது. அன்றியும் **குடகுகிச்சிலி** என்று மற்றொரு சாதியுண்டு. இதில் சில சாதி பெரிதாகவும் சில சாதி அதிக சிறிதாகவும் இருக்கும். இது தேகத்திற்கு அதிக ஆரோக்கியத்தை யுண்டாக்கும். சுரகாலத்திலும் இதைப் புசிக்கலாம். இதன் இரசம் சுரத்தைக் கண்டிக்கும் சில ஔஷதங்களுக்கும் உதவும்.

128. **கோய்யாப்பழம்.** — இப் பழத்தினால் திரிதோஷங்களும் தலைமயக்கமும் அரோசகமும் வாந்தியும் வயிற்றுப்பலும் கரப்பனும் பேதியும் வீரியமும் உண்டாம். மந்தம் விளைவிக்கும்.

129. **இளநீர்.**—இதனால் வாதகோபம், பித்ததோஷம், வெப்பம், தேகபாரிப்பு, கபாதிக்கம், பயித்தியகோபம், வாந்தி, அதிசாரம் இவை நீங்கும். மனத்தெளிவு, நேத்திரத்துலக்கம், குளிர்ச்சி, மூத்திரப்பெருக்கம், மலப்போக்கு இவைகளை உண்டாக்கும். இது உஷ்ண சீதளத்தை யுடையது.

130. **பன்னீர்.**—இது சொறி, சிரங்கு, தாபம், காசம் இவைகளைப் போக்கும். நல்ல மணத்தையுங் கொடுக்கும்.

131. **மல்லிகைநீர்.**—இதனால் கோழை, கண்மயக்கம், தேக உஷ்ணம், சூனியம் ஆகிய இவைகள் நீங்கும்.

132. **தாழம்நீர்.**—இது தீபாதி யக்னியைத் தரும்; அல்லாமலும் சிரத்தாபரோகம், நீரேற்றம், கபாதிக்கம், இருமல், சலிக்கின்ற வாதகோபம் இவைகளைப் போக்கும்; சரீரத்தில் மினுமினுப்புமுண்டாகும்.

133. **சாமை.**—இதனால் தாகசுரம், பிரமேகம், மகாவாதநோய், சோபாரோகம் இவை நீங்கும். தேகபுஷ்டி யுண்டாகும்.

134. **சவ்வரிசி.**—இதனால் பிரமேகம், அஸ்தி சிராவரோகம், வெண்மேகம், உதிரமேகம் இவை போம். சுக்கிலமும் உண்டாகும்.

135. **துவரை.**—இது இலங்கன முடிவிற் சேர்க்கிற பஞ்சமுஷ்டித் தாரக* பத்தியத்திற்கும் உப்பிலாப் பத்தியத்திற்கும் சுரத்திற்கும் சந்நிக்கும்

---

* பஞ்சமுஷ்டித்தாரக பத்தியமென்றால்: — நீடித்து லங்கனஞ்செய்து அதன் முடிவில் திரிதோஷ விகாரம் அதிகரிக்காமலும் ஆயாச முண்டுபண்ணாமலும் இருப்பதற்காகத் துவரை, உளுந்து, கடலை, சிறுபயறு, பச்சையரிசி இவ்வைந்தையும் வகைக்கு ஒவ்வொரு முஷ்டி அதாவது பிடி எடுத்துத் தனித்தனியே மெல்லிய சீலைகளில் முடிந்து ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு அதில் இரண்டுபடி ஆற்றுச்சலம் விட்டு எட்டிலொருபங்காகக் காய்ச்சி அந்தச் சலத்தை அல்லது கஞ்சியை லங்கனம் செய்த நோயாளிக்குக் கொடுப்பதேயாம்.

பஞ்சணையே கிடையாக எழுந்திருக்கச் சக்தியில்லாமல் மிக மெலிந்தவர்க்கும் உதவும்.

136. **கடலை.**—இது வயிற்றுப்புசம், பித்ததாகம், குடல் நோயுடன் கூடிய கிராணி, மயக்கம், மூலவாயு இவைகளை யுண்டாக்கும். நன் மருந்தை முறிக்கும்.

137. **முந்திரிப்பருப்பு.**—இதனால் உருசி, பித்தவாத தொந்தம், தாது விருத்தி, அக்கினி ஆகிய இவையுண்டாம்.

138. **நிலக்கடலை.**—இது வெகு ருசிகரமானது. பித்தத்தை யுண்டு பண்ணும். அல்லாமலும் வாந்தி, அரோசகம், சுரம், இவைகளையும் உண்டாக்கும். ஆதலால் இதைப் புசியாமலிருத்தலே உத்தமம்.

139. **மஞ்சள்.**—இது கைப்பு காரரசங்களை யுடையது. உடலைப் பொற் சாயலாக்கிப் புலால் நாற்றத்தை நீக்கும். இதனால் புருஷவசியமும் பசியு முண்டாம். வமநம், பித்த கபவாத தோஷங்கள், தலைவலி, சலதோஷம், பிரமேகம், நாசிகாரோகம், ஐவகை வலி, வீக்கம், வண்டுகடி விஷம், பெரு விரணம் இவை போம். இம்மஞ்சளானது **மரமஞ்சள், கஸ்தூரிமஞ்சள்** என இருவகைப்படும்.

140. **மரமஞ்சள்.**—இதனால் மூலநோய், அரோசிகம், கணச்சுரம், உட்சுரம் ஆகிய இவைகள் விலகும்.

141. **கஸ்தூரிமஞ்சள்.**—இதனால் பெருவிரணம், கரப்பன், கிருமி ரோகம், அக்கினிமந்தம் இவை போம். வீரியமும் அறிவும் விருத்தியாம்.

142. **பெருங்காயம்.**—இது காரம், கைப்பு என்னும் ரசங்களை யுடையது. இதனால் தந்த ரோகம், தந்தமூல ரோகம், சர்ப்பவிஷம், தேள் விஷம், கிருமி அஜீரணம், வாதாதிக்கம், யோனிரோகம், சூதகவாயு, எண்வகைக்குன்மம், உதரரோகம், சூலை, கபநோய், குடைச்சல் இவை கெடும். அன்றியும் வயிற்றில் இரத்தக் கட்டி யிருந்தால் அதையும் கரைக்கத்தக்க சக்தியுள்ளது. இதை அதிகமா யுபயோகித்தால் மயக்கத்தால் தலைச்சுற்றல், அதிகதாகம் இவைகளை யுண்டாக்கும்.

143. **கஸ்தூரி.**—இதனால் தலைநோய், கபந்தமூலம், சன்னி, சுரம் இவை போம். தேகசவுக்கியம், தேஜசு, மாதர்க்கு நாதவிருத்தி, வண்மை இவை யுண்டாம்.

144. **பெருஞ்சீரகம் அல்லது சோம்பு.**—இதனால் வாமினியோனி ரோகம், வயிற்றுவலி, சுரம், அசீர்ணம், வயிற்றுப்புசம், நுரைத்த கப இருமல், பிலீகம், சுவாசம், தொனிகத்கதவாதம், தும்மற்பீநசம் இவை போகும்.

145. **கருஞ்சீரகம்.**—இது மண்டைக்கரப்பன், விரணம், சிராய்ப்பீநசரோகம், உட்சூடு, சிரநோய், கண்ணோய் இவைகளை நீக்கும்.

146. **காட்டுச்சீரகம்.**—இதனால் உள்ளங்கைக் கரும்புள்ளி, பிரமேகப் பைத்தியம், வாதகுன்மம் இவை போம். குளிர்ச்சியுண்டாம்.

147. **பிளப்புச்சீரகம்.**—இது நீங்காப் பைத்தியம், வாதகோபம் இவைகளை நீக்கும். சரீரத்திற்கு அழகை யுண்டாக்கும்.

148. **புளி.**—இது அபத்யமானது. மந்தபுத்தி, உடம்பூதல், சந்நி பாத சுரங்கள், அங்கசலன வாதம், தாதுபுஷ்டி மத்திபம், திரை, நரை, இவைகளை யுண்டாக்கும். வாந்தியும் பித்தரோகமும் நிவர்த்தியாம்.

149. **மிளகாய்.**—இதனுல் இரத்தமூல முளையும் ஆசனக்கடுப்பும் வீரியவிருத்தியும் உண்டாம். அருசி, வயிற்றுநோய், வாயு, வயிற்றுப்புசம் இவை நீங்கும்.

150. **உப்பு.**—இது உஷ்ணவாதம், கண்டவாத ரோகிணி, ஆமந் திரண்ட வல்லிக்கட்டி இவைகளை விலக்கும். இது உப்பின் பொதுக்குணம்.

151. **கறியுப்பு அல்லது வீட்டுப்பு.**—இதனுல் அஜீர்ணம், வயிற்றுப் புசம், வாதாதிக்கம், வாதகபம், நீரடைப்பு இவை போம். பசியும் சமாக்கினியும் விருத்தியாம்.

152. **அப்பளாக்காரம்.**—இதனுல் வாதக் குடல்விருத்தி, சீல்வீக்கம், மகாவாதம், கபாதிக்கம், வயிற்றுப்புசம், வாதகுன்மம் முதலியவைகள் நீங்கும்.

153. **கடுகு.**—இது காரரஸமுள்ளது. நமைச்சல், உடல்வலி இவை களைக் கண்டிக்கும். கிருமிஹரம், சிலேஷ்மநாசகம் இவைகளை யுண்டாக் கும். இதை அரைத்துப் பற்றுப்போட்டால், அந்தவிடத்தில் கொப்புளங்க ளுண்டாகிப் புண்ணைய் வாதத்தைக் கண்டிக்கும். இந்தக் கடுகானது **செங்கடுகு, வெண்கடுகு, சிறுகடுகு, நாய்க்கடுகு** என நான்கு வகைப்படும்.

154. **செங்கடுகு.**—இது தலைவலிப்பைத் தரும். இருமல், பீனசம், கோழைக்கபம், பைத்யம், காணுவிஷக்கடி, வாதகபம், குடைச்சல், முடம், அக்கினிமந்தம், சோபம், வாததோஷம், குழம்பிய உமிழ்நீர், கிராணி, வயிற்றுவலி, திரிதோஷம் இவைகளை விலக்கும். சுகப்பிரசவத்தைத் தரும்.

155. **வெண்கடுகு.**—இது கந்தகிரகம் முதலிய 12 பாலகிரகங்கள், தேவபூத முதலிய 18 வகைப் பூதங்கள், மகா சர்ப்பவிஷம், வண்டு முதலிய விஷக்கடிகள், பங்குவாதம் இவைகளை நீக்கும்.

156. **சிறுகடுகு.**—இது விஷம், சிலேஷ்மநோய், மூச்செறியச் செய் கின்ற வயிற்று விம்மல் இவைகளை நீக்கும். சருமம், இரசம், இரத்தம், மாமிசம், மேதை ஆகிய இத்தாதுக்களில் வாயுவினுல் பிறக்கின்ற பிணிக்கு விரணம் உண்டாகும்படி பூசுகிற லேபனச் சிகிச்சைகளுக்கும் ஆம்.

157. **நாய்க்கடுகு.**—இதனுல் சூதகவாயு, வாதசோணிதம், வாதக் கடுப்பு, குன்மம் இவை போம். இப்புகையால் பூதபைசாசங்கள் விலகும்.

158. **கோத்தமல்லி விரை.**—இது துவர்ப்பு கைப்பு என்னும் இரண்டு ரசங்களை யுடையது. அக்கினி விருத்திகாரி, உட்சூடு, குளிர்ச்சுரம், பைத்ய வேகம், அசிரணம், வாந்தி, விக்கல், நாவறட்சி, க்ஷீணசுக்கிலம், பெரும் ஏப்பம் இவைகளைப் போக்கும்.

159. இலவங்கம்.—இது காரரசமுடையது. இதனால் பித்தசோபம், அதிசாரம், உதிரக்கிராணி, ஆசனப்பிடுங்கல், க்ஷீணவிந்து, செவிநோய், கண்ணிற்பூப்படலம் இவை போம். மலக்கட்டும் சௌக்கியமும் உண்டாம்.

160. இலவங்கப்பட்டை.—இது காரரசமுடையது. தாது நஷ்டம், அதிசாரம், பற்பல விஷங்கள், வாயுவை யநுசரித்த வாதம், தேவ பூதமாகிய கிரகங்கள், சிலந்திவிஷம், பாம்புவிஷம், சுவாசகாசம் முதலிய நோய்களை விலக்கும்.

161. ஓமம்.—இதனால் குளிர்ச்சுரம், இருமல், அஜீரணம், வயிற்றுப் புசம், அதிசாரம், குடலிரைச்சல், ஆசனக்கடுப்பு, சீதபேதி, சுவாசகாசம், தந்தரோகம், தந்தமூலரோகம், குய்யரோகம் ஆகிய இவை விலகும்.

162. கசகசா.—இதனால் தினவு, கிருமி, சீதரக்தக்கழிச்சல், அதிசார பேதி, ஜலதோஷம், நித்திரைப்பங்கம் இவை போம். தேகத்தில் அழகு, காந்தி, சுக்கிலம் இவை விருத்தியாம்.

163. கோட்டைப்பாக்கு.—இதனால் கோழை, மலம், மலப்பையினது அடித்தட்டிலிருக்கும் கிருமி இவை நீங்கும். சுரநோயை யுடையவர்க்கும் ஔஷதம் சாப்பிட்டவர்க்கும் வாயில் போட்டுக்கொள்ள உதவும். அதிகமாய்த் தின்றால் சோபரோக முண்டாகும்.

164. களிப்பாக்கு.—இது நெஞ்சிற் கோழையும் அதிசாரம், மனமகிழ்ச்சி இவைகளை உண்டாக்கும். பித்த அருசி ஒழியும்.

165. சிறுநாகப்பூ.—இது ஆண்குறியால் விழுகின்ற வெள்ளை, மார்க்கந்தப்பிய ஆவிருதவாதம், காசரோகம் இவைகளைப் போக்கும்.

166. கடுகெண்ணெய்.—இது வெகு சூடானது. குன்மம், இரக்த பித்தம், குஷ்டம், வாதம், கபம், முளைமூலவிரணம், குத்தல் அல்லது சூலை முதலிய பிணிகளை நீக்கும்.

167. கலப்பு நெய்.—இதனால் சுக்கில விருத்தியும் தீபனமும் உண்டாம். பித்ததோஷமும் தேகக் கொதிப்பாலாகிய பித்த சுரமும் போம். சரீரத்திற்குப் பலன் உண்டாம்.

168. வெள்ளாட்டுநெய்.—இது சிலேஷ்மாதிக்கத்தையும் வாதகோபத்தையும் போக்கி, சரீரத்தை வளர்ப்பதுமன்றிக் கண்ணுக்கு ஒளியையுமுண்டாக்கும். பத்தியத்திற்குதவும்.

169. வெள்ளாட்டு வெண்ணெய்.—இது சுரரோகம், பித்தம், கரப்பன் ஆகிய இவைகளை நீக்கும். பசியை உண்டாக்கும்.

170. வெள்ளாட்டுப்பால்.—இதனால் வாதபித்த தொந்தம், சுவாசரோகம், சீதபேதி, கபதோஷம், விரணம், வாதவீக்கம் இவை நீங்கும். நல்ல பசியுமுண்டாம்.

171. வெள்ளாட்டுத்தயிர்.—இதனால் அதிக உஷ்ணமுண்டாம். அதன் ஏடால் மந்தம் விளையும். மோரினால் பிரமேகம் நீங்கும்.

172. புடலங்காய்.—இதனால் சுக்கிலம், கபம், பைத்தியம் இவைகள் அதிகரிக்கும்.

173. பன்றிப்புடலங்காய்.—கரப்பன், சொறி, சிரங்கு, சீதளம், இவைகளை யுண்டாக்குவது மன்றிக் காணுக்கடி, சிலந்தி, சர்ப்பம் முதலியவைகளின் விஷங்கள் இறங்கியதாயினும் உடனே ஏறச்செய்யும்.

174. வெண்டைக்காய்.—இதனால் கிராணி, பேதி, சீதரக்தாதிசாரம், சிலேஷ்மவாதம், வாய்க்கு உருசி ஆகிய இவையுண்டாம்.

175. பறங்கிக்காய் அதாவது பூசினிக்காய்.—இது அனலால் வரும் அழற்சியையும் மிகு பித்தத்தையும் நீக்கும். நல்ல பசியையும் கபத்தையும் விளைவிக்கும்.

176. குழிப்பறங்கிக்காய் அதாவது கோடைப்பூசினி.—வாதக்கடுப்பு, கபவிருத்தி, வாதசூலை, அக்கினி மந்தம் இவைகளை யுண்டாக்கும். இதனைக் குளிர்ச்சி என்பர்.

177. கலியாணப்பூசினிக்காய்.—இதுவே பெரும் பூசினி. இதனால் பித்தம், உட்காய்ச்சல், சாரமேக மூத்திரகிரிச்சரம், இடுமருந்து, பித்தசுரம், அஸ்திசுரம், பேய்ச்சொறி, பிரமேகம் இவை போம். வாதாதிக்கியமாம்.

178. அத்திக்காய்.—இதனால் பிரமேகம், வாதநோய், சூலை, சரீர வெப்பம், விரணம் ஆகிய இவைகள் போகும். மலங்கழியும்.

179. புளியங்காய்.—இதன் பிஞ்சானது சோர்தலையும் பித்தத்தையும் நீக்குவதுந் தவிர வாததோஷத்தையு முண்டாக்கும். இது கர்ப்ப ஸ்திரீகளுக்கு விருப்பமாம்.

180. மரியங்காய்.—இதுவே புளிமாங்காய். இதனால் வாய்க்கசப்பும் அரோசகமும் நீங்கும். இது சுரரோகிகளுக்கு உதவும்.

181. எலுமிச்சங்காய்.—இது திரிதோஷம், வாதசிலேஷ்மம், சூலை, சர்த்திகுன்மம், இடுமருந்து, பித்த உஷ்ணம் இவைகளைப் போக்கும். இதில் கோடியெலுமிச்சங்காய் வாந்தி, பித்தமயக்கம், மலபேதி, பித்த அருசிரோகம் இவைகளை நீக்கும்.

182. எலுமிச்சம்பழம்.—இப்பழத்தால் மலபந்தமுண்டாகும். தாகம், நகச்சுற்று, யானைக்கால், உன்மாதம், பித்தம், கண்ணோய், காதுவலி, வாந்தி இவை நீங்கும்.

183. பச்சைமிளகாய்.—இது வெண்டுமிளகாய், கருந்துண்டுமிளகாய், ஊசிமிளகாய் என மூன்றுவகையுள்ளது.

184. வெண்டுமிளகாய்.—வாதகோபத்தை நீக்கும்.

185. கருந்துண்டுமிளகாய்.—உஷ்ணத்தை யுண்டாக்கும்.

186. ஊசிமிளகாய்.—அதிக காரமுள்ளதாகிச் சத்தபேதி, மூத்திர கிரிச்சரம், மூலம், குதநெகிழ்ச்சிரோகம் இவைகளையுண்டாக்கும்.

187. **பூமிச்சர்க்கரைக்கிழங்கு.**—இது பிரமேகம், வெள்ளைவிழல், சுரம், மூலம் ஆகிய இவைகளைப் போக்கும். இதனால் தேகம் பூரிக்கும்.

188. **காருக்கருணைக்கிழங்கு.**—இது சிலேஷ்மரோகம், வாதநோய், இரக்தமூலமுளை, அக்கினிமந்தம் இவைகளை நீக்கும். மிகுந்த பசியை யுண்டாக்கும். **காறு கருணைக்கிழங்கு.**—இது கரப்பன், பொடிச்சிரங்கு, சொறி, உட்கிரந்தி, மந்தாக்னி, கபக்கோழை, நமைச்சல் ஆகிய இவைகளை உண்டாக்கும். மூலரோகத்தை நீக்கும்.

189. **காட்டுக் கருணைக்கிழங்கு.**—இதனால் வாதப்பிரமேகமும் முளைமூலமும் சுரதோஷமும் போம். மிகுபசியும் கரப்பனும் உண்டாம்.

190. **மாகாளி அதாவது மாவலிக்கிழங்கு.**—இது உட்சூடு, பித்தகோபம், சிலேஷ்மநோய், வாததோஷம் இவைகளை நீக்கும். ஜடராக்னியை வளர்ப்பிக்கும். இக்கிழங்கை விசேஷமாய் ஊறுகாய்க்கு உபயோகப் படுத்துவார்கள். இதைப் பருநன்னாரி என்பர்.

191. **காய்வள்ளி அல்லது வெற்றிலைவள்ளிக்கிழங்கு.**—இது வாதரோகத்தையும் சரீரத்தின் மேலுள்ள பெரிய சிறிய விரணங்களையும் உண்டாக்கும். இதை உஷ்ணசாந்தி யென்பர்.

192. **கோட்டிக்கிழங்கு.**—இது தேமல், பிரமேகம், தேகக்கடுப்பு, உட்சூடு ஆகிய இவைகளை நீக்கும். இதனைக் குளிர்ச்சி என்பர். இதை ஜலத்தில் உப்பிட்டு வேகவைத்து வெயிலில் உலர்த்தி வற்றலாக்கி நெய்யில் வறுத்து உபயோகிப்பதுண்டு.

193. **தாமரைக்கிழங்கு.**—இது நேத்திர ஒளியையும் குளிர்ச்சியையும் தரும். பித்தகாசம், பும்ஸ தாதுவைப்பற்றிய தவளைச்சொறி, வயிற்றுக் கடுப்பு இவைகளை நீக்கும்.

194. **சிறுகிழங்கு.**—இதைப் பொடிக்கிழங்கென்றும் சொல்வதுண்டு இக்கிழங்கானது திருநெல்வேலி ஜில்லாவின் சில இடங்களில் மட்டும் உண்டாகின்றது. இது வெகு ருசிகரமானது.

195. **கருணைக்கிழங்குத்தண்டு.**—இது பத்தியத்திற்கு மிக உபயோகமானதுமல்லாமல் மூலரோகம், கபகோபம், மேதோதாதுவிருத்தி இவைகளை நீக்கும். ஜீரணம், பசி இவைகளை யுண்டாக்கும்.

196. **புளியங்கொழுந்து.**—இது மிகுந்த வெப்பமுள்ளது. இதனால் அழிந்த விரணம், சோபாரோகம், பாண்டுரோகம், சிவந்த கண்ணோய் இவை நீங்கும்.

197. **மரியங்கொழுந்து.**—இதனால் அரோசிகம், வாயிற் சலவூறல், வாந்தி, இரக்தாதிசாரம், சீதபேதி ஆகிய இவைகள் போம்.

198. **வெற்றிலை.**—காரமுள்ள வெற்றிலையை உபயோகிப்பதனால் கபம், சீதளம், காணாக்கடியின் துர்க்குணம், திரிதோஷகோபம் இவை ஒழியும்.

199. **கம்மாறுவெற்றிலை.**—ஜலதோஷம், சிரோபாரம், சந்தி, மந்தாக்னி, வயிற்றுவலி, உப்புசம் இவைகளைக் கண்டிக்கும்.

200. **புதியனு.**—இதனுல் அருசி, வாந்தி, மந்தாக்னி, இரக்ததாதுவின் அழுக்கு, மலப்போக்கு இவை நீங்கும். போஜனமும் செல்லும்.

201. **வள்ளைக்கீரை.**—இதனுல் வாதகோபம் நீங்கும். முலைப்பால் பெருகும். இளம் வள்ளைக்கீரையால் பித்தாதிக்கம் போம்.

202. **பூசினி அல்லது பறங்கியிலை.**—இதனுல் பித்தகோபம், வாதாதிக்கம், அதிதாகம், சரீரப்படபடப்பு, கிருமி இவைகளுண்டாம்.

203. **அருகீரை.**—இது சுரம், நடுக்கல், சந்நிபாதம், கபரோகம், வாதநோய் இவைகளைப் போக்கும். தாது விருத்தியாம்.

204. **வாழைப்பூ.**—இது இரக்தமூலம், பிரமேகம், வெள்ளை, பித்தம், கபம், வயிற்றுக்கடுப்பு, இருமல், கைகாலெரிச்சல் இவைகளை நீக்கும். சுக்கிலவிருத்தியைத் தரும்.

205. **ஆவாரம்பூ.**—இது பிரமேகநீர், வறட்சி, உடம்பிற்பூத்த உப்பு, சுற்றுழைநாற்றம் இவைகளை நீக்கும். அன்றியும் தேகத்திற்குப் பொற்சாயலைத் தரும்.

206. **சீமைஅத்திப்பழம்.**—இது உஷ்ணசீதமுள்ளது. இரக்தவிருத்தியையும் தேகபோஷணையையும் தரும். சுரவெப்பத்தையும் சீரணமலத்தையும் நீக்கும். இதற்குத் தசையத்திப்பழமென்று பெயர்.

207. **மாதுளம்பழம்.**—இது சந்தேகம் நீங்க நினைப்பையும், பேச்சை ஒழிக்கின்ற சந்நியாசரோகம், வாந்தி, கபம், மிகுதாகம், மலட்டுவியாதி, பித்தம் இவைகளையும் கண்டிக்கும். மேலும் அப்பழத்தைத் தின்பதனுல் வாய்நீர்ச்சுரப்பு, கசப்பு, வாந்தி, விக்கல், மந்தம், சுரம், நெஞ்செரிவு, காதடைப்பு, தீராமயக்கம் இவைகளையும்ஒழிக்கும். வெடித்த அந்தப்பழத்தைச் சீக்கிரமாகப் பிழிந்து மெல்லிய வஸ்திரத்தில் வடிகட்டிக் கற்கண்டு சேர்த்து இரசத்தைச் சாப்பிட, உஷ்ணம் ஒழிந்து சரீரம் குளிர்ச்சியடையும்.

208. **கோமட்டிமாதுளம்பழம்.**—இது அரோசிகம், பித்தம், சிலேஷ்மதோஷம், க்ஷயரோகம் இவைகளை நீக்கும். புளிப்பு மாதுளம் பழத்தின் ரஸத்தால் கண்ணிற்கு மை செய்வதுண்டு.

209. **அன்னுசிப்பழம்.**—இதற்குப் பூந்தாழம் பழம் அல்லது அன்னதாழம்பழம் என்றும் பெயர். இதனுல் பிரமேகவெள்ளை, வாந்தி, பித்தம், தாகம், தலைநோய் இவை போம். அழகுண்டாம்.

210. **புழுங்கலரிசி.**—இது குழந்தைகள், வருந்துகின்ற வாதரோகியர், அரும்பத்தியமுள்ளவர் இவர்களுக்குதவும். ஆனுல் உடலுக்குறுதியில்லை.

211. **கேழ்வரகு அல்லது ஆரியம்.**—இதற்குப் பஞ்சந்தாங்கி என்றும் பெயர். இது சுத்த வாதத்தையாவது பித்த வாதத்தையாவது பிறப்பிக்கும். இதைக் கேப்பை என்றும் இராகி என்றும் சொல்லுவதுண்டு.

212. வரகு.—மூச்செறிகின்ற சுவாசம், இதைச் சேர்ந்த சில நோய்கள், படை, தினவு, கிரந்தி, பித்தாதிக்கம் இவை உண்டாம்.

213. கம்பு.—இது நமைச்சலையும் சிரங்குகளையும் வீரியத்தையும் உண்டாக்கும். சரீரவெப்பத்தை நீக்கும். குளிர்ச்சி என்பார்கள்.

214. செஞ்சோளம்.—இதனால் அற்பகிரந்திகள், விரணங்கள், மந்த ரோகம், கரப்பன் இவைகள் அதிகரிக்கும். சரீர அழகும் பசியும் விலகும்.

215. கருஞ்சோளம்.—இது நமைச்சல், கிரந்தி, விரணம், அபர்வு இவைகளை யுண்டாக்கும். மாறு நிறமான அழகைத் தரும்.

216. பட்டாணி.—இது சாவகாசமாய்ச் சீரணமாகும். பலத்தையும் அதிகமாய் உபயோகித்தால் பேதியையும் உண்டாக்கும். இது பட்டக் கடலை என்றுஞ் சொல்லப்படும்.

217. மோச்சைக்கொட்டை.—இது திரிதோஷங்களையும் இரைச்சலைத் தருகின்ற ஆவிருத வாயுவையும் உண்டாக்கும். இதை அவரை என்றும் மொச்சை என்றும் சொல்லுவதுண்டு.

218. தட்டைப்பயறு.—இது அக்கினி மந்தத்தையும் சந்நிபாதத்தையும் உண்டாக்கும். இதில் வெண்பயறு ஒடுவாதத்தையும் கரும்பயறு சிலேஷ்ம வாதத்தையும் பங்குவாதத்தையும் விலக்கும்.

219. சிறுபயறு.—இது கபகோபத்தையும் பைத்தியத்தையும் அரோசகத்தையும் விளைவிக்கும். பித்தவாதத்தை யுண்டாக்கும். இதற்குப் பனிப்பயறென்றும் பெயர்.

220. கோள்ளு அல்லது காணம்.—இதனால் பீஜவாயு, பித்தகுன்மம், பைத்தியம் இவை யுண்டாம். வாதவலி, நீரேற்றம், நளிர்ச்சுரம் இவை போம். மருந்தை முறிக்கும்.

221. பனைவெல்லம்.—இது வாதபித்ததொந்தம், சிலேஷ்மதோஷம், சந்நிபாதம், வாதகுன்மம் இவைகளை நீக்கும்.

222. ஈச்சம்வெல்லம்.—இதனால் புத்திமந்தம், சிலேஷ்மவாதம், உள்ளிற் சீதளம், பித்தகோபம், திமிர்வாயு இவை யுண்டாம்.

223. தென்னம்வெல்லம்.—இதனால் செரியாமந்தம், வர்க்கம், நீரேற்றம் இவை அதிகரிக்கும்.

224. பனங்கற்கண்டு.—இது மேகசுரம், நீர்ச்சுருக்கு, உஷ்ணதாகம் இவைகளை நீக்கும்.

225. எருமைப்பால்.—இது மதுர ரசமுடையது. திமிர் வாயுவையும் தூக்கத்தையும் அதிகரிக்கும். தெளிந்த புத்திக் கூர்மையையும் நல்ல மருந்தின் குணத்தையும் கெடுக்கும். உடலைப் பருக்கச்செய்யும். அதிகமாயுபயோகித்தால் வயிற்றுப்புசம் உண்டாக்கும். பலகாரி. பித்தஹரம்.

226. எருமைத்தயிர்.—இது இனிப்பு துவர்ப்பு இரசங்களை யுடையது. உருசிகரமும் பித்தஹரமுமானது. கொஞ்சம் புளிப்பாயிருந்தால் சீரண

காரி. காமாலையைப் பரிகரிக்கும். தூக்கத்தை அதிகப்படுத்தும். அதிகமாய்ப் புசித்தால் வயிற்றைப் பெருக்கச் செய்யும். இருமல், உப்புசம், இரத்தக் கெடுதி, சோம்பல் இவைகளை யுண்டாக்கும்.

227. **எருமைவெண்ணெய்.**—இது இனிப்பு, துவர்ப்பு ரசங்களை யுடையது. பித்தஹரம். இதன் மற்றக் குணங்களெல்லாம் இதன் தயிரை யொத்தது.

228. **எருமைநெய்.**—இதனால் அறிவு, அழகு, கண்ணொளி இவைகள் மத்திமமாம். வாதபித்த தோஷம், கரப்பன் இவையுண்டாம்.

229. **கத்தரிக்காய்.**—இது பித்தத்தால் வந்த கபத்தை நீக்கும். தொத்துச்சொறி, சிரங்கு இவைகளை அதிகப்படுத்தும். அதன் பிஞ்சு திரிதோஷத்தை விலக்கும். முகிழ் விரியாத பிஞ்சு சுரம், பித்ததோஷம், கபம் இவைகளை நீக்கும். இதனால் மலம் இளகும். குரல் தொனி பலக்கும்.

230. **அவரைக்காய்.**—இதில் விரைமுதிராத **வெள்ளையவரைப்பிஞ்சு** வாதாதி முத்தோஷம், விரணம், சுரம், விழிக்குள் முதிர்ந்த சிலேஷ்மபில்லம் முதலியவைகளை நீக்கும். இது இராப்போஜனத்திற்கும் மருந்துண்பவர்க்கும் உதவும்.

231. **கோட்டையவரைக்காய்.**—அதாவது வித்து முதிர்ந்த அவரைக்காய் அருசியையும் ஔஷத நன்மையையும் நீக்கும். அக்னி மாந்தம், அதிசாரம், சரீரபளுவு, வாததோஷம், சிலேஷ்மகோபம், குத்தல் ஆகிய இவைகளை யுண்டாக்கும்.

232. **வாளவரைக்காய்.**—இது பித்தாதிக்கம், வாந்தி, அருசி, குதிவாதரோகம், வாய்ச்சுரப்பு ஆகிய இவைகளை யுண்டாக்கும்.

233. **மொச்சைக்காய்.**—இது திரிதோஷங்கள், தொனிகத்தவாதம், க்ஷீணமலம் இவைகளை விருத்தி செய்யும். மிகுந்த சூட்டைத் தணிக்கும்.

234. **பீர்க்கங்காய்.**—இதனால் சீதளமும் பித்தம் தன்மாத்திரைக்கு மேல் மூன்று பங்கும் அதிகமாம். வாதகபங்கள் தத்தம் நிலை பெசகும்.

235. **முருங்கைக்காய்.**—இது அஸ்திசுரம், கிருமி இவைகளைப் போக்கும். வெகு ருசிகரமானது. வாயுஹரம். விஷத்தைப் பரிகரிக்கும். உஷ்ணவிருத்திகாரி. பத்தியத்திற்கு உதவும். கபத்தை நீக்கும். தாது விருத்தியை யுண்டாக்கும்.

236. **சுரைக்காய்.**--இது உஷ்ணமானது. இதனால் வாதபித்தம், அரோசகம், பிலீகரோகம், ஆமம், மார்புநோய் இவையுண்டாம். உட்சூடு நீங்கும்.

237. **உருளைக்கிழங்கு.**—இது உருசியானதும் அஜீரணம், வாயு, இவைகளை யுண்டாக்குவதுமன்றிச் சாவகாசமாய்ச் சீரணமாகும்.

238. **மரவள்ளிக்கிழங்கு.**—இது பைத்தியவாத தொந்தத்தையும் அக்கினிமாந்தத்தையும் உண்டாக்கும்.

239. பெருவள்ளி அதாவது **ஆள்வள்ளிக்கிழங்கு.**—இதனால் வாதமூலம், வாதகுன்மம், அக்கினிமந்தம் இவை யுண்டாம்.

240. சிறுவள்ளிக்கிழங்கு.—இது மந்தம், கரப்பன், சிலேஷ்மவிருத்தி, முளைமூலம் ஆகிய இவைகளை யுண்டாக்கும். இதனால் உதராக்கினி கெடும்.

241. முள்ளங்கிக்கிழங்கு.—இதனால் வாதப்பிணி, கரப்பன், வயிற்றெரிச்சல், குத்தல், குடல் விருத்தி நோய், இருமல், கபம், தலைவலி, நீரேற்றம், பல்நோய், பற்சிலந்தி, குன்மம், சுவாசம், மூலக்கடுப்பு இவை போகும்.

242. பனங்கிழங்கு.—இதனால் அஸ்திச்சூடு, பித்தமேகம், முதலிய மேகங்கள் போம். குளிர்ச்சி, வனப்பு இவைகளை உண்டாக்கும்.

243. வெங்காயம்.—இதனால் தேக உஷ்ணம், சிரங்கு, மூலம், இரக்த பித்தம், நாக்கச்சரம், தாகம், உஷ்ணபேதி இவை நீங்கும். அக்கினிமந்தம், சந்நிபாதம், இருமல், வயிற்றுப்பல் இவை விருத்தியாம்.

244. வெள்ளைப்பூண்டு.—இது ஜன்னி, வாதரோகம், சிலேஷ்மசிரஸ் தாபம், வாய்ப்பூட்டு, நீரேற்றம், சீதபேதி, இவைகளை நீக்கும்.

245. முருங்கைக்கீரை.—இதனால் அக்கினிமந்தம், உட்சூடு, தலை நோய், பித்தமூர்ச்சை, கண்ணோய் ஆகிய இவை விலகும்.

246. சிறுகீரை.—இது கண்புகைச்சலாலான நேத்திரநோய், காசம், படலம், பாதரசவேகம், விரணம், மூத்திர கிரிச்சரம், வீக்கம், பித்த நோய், நாவிபாஷாணம் முதலிய விஷங்கள் ஆகிய இவைகளைப் போக்கும். அழகுண்டாம்.

247. கலவைக்கீரை.—இது வாதபித்த கபதோஷங்களையும் மலச்சிக்கலையும் குடல் வாதத்தையும் போக்கும். பத்தியத்திற்காம்.

248. ஆரைக்கீரை.—இதுவே நல்ல சுவையும் நாலிதழுமுள்ள நீராரைக்கீரை. இது பித்த நோயையும் அதிமூத்திரத்தையும் இரத்தப் பிரமேகத்தையும் நீக்கும்.

249. பசரைக்கீரை.—இது அதிக சுவையுள்ளது. புணர்ச்சியில் இச்சையையும் கபத்தையும் பெருக்கும். தாகத்தையும் சூட்டையும் தணிக்கும். மலத்தைபிளக்கும்.

250. புளியாரை.—இதனால் பித்தமயக்கம், வாத கப மிஸ்ரம், மூலவாயு கிராணி, ரத்தமூலம் இவை போம்.

251. புளிச்சிறுகீரை.—இதனால் சிறுக்கிருமல், மந்தம் இவை நீங்கும். காயசித்தி, புணர்ச்சியிலிச்சை, வீரியவிருத்தி இவற்றை உண்டாக்கும்.

252.—புளிப்புக்கீரை.—இது வாய்நோய், அருசி, சீதளம், இரத்த பித்தரோகம், கரப்பன் இவைகளை நீக்கும்.

253. கோழிக்கீரை அதாவது பருப்புக்கீரை.—இதனால் சொறியும், கரப்பனும் அதிக கிருமியும் உண்டாம்.

254. கொடிவசலைக்கீரை.—இதனால் மூத்திரக்கடுப்பு, மூத்திரகிரிச்சரம், ஒழுக்கு வெள்ளை, அருசி, வாந்தி ஆகிய இவைகள் போம்.

255. காசினிக்கீரை.—இதனால் அஸ்திதாதுகததசுரமும் வீக்கமும் உதிரக்கழுக்கும் நீங்கும். இரக்தவிருத்தியாம்.

256. பண்ணைக்கீரை.—இது ஆமம், கரப்பன், கிரந்தி, விரணம் இவைகளை நீக்கும். மலத்தை இளக்கும்.

257. முருங்கைப்பூ.—இதனால் பித்ததோஷமும் அரோசகமும் நீங்கும். கண்குளிர்ச்சியும் சுக்கிலவிருத்தியும் உண்டாகும்.

258. கோட்டைமுந்திரிப்பழம்.—இது தாகத்தையும் சரீரவெப்பத்தையும் நீக்கும். கரப்பன், துஷ்டவிரணம், கிரந்தி, நெஞ்சிற் கரகரப்பு இவைகளை யுண்டாக்கும்.

259. சீத்தாப்பழம்.—இதனால் பித்த சிலேஷ்ம தொந்தமும் அக்கினி மாந்தமும் சித்தப்பிரமையும் உண்டாகும்.

260. பனம்பழம்.—இது கரப்பன், அழுகியசிரங்கு, மலபந்தம் முதலியவைகளை யுண்டாக்கும்.

261. சோற்றுக்கற்றாழை.—இதனால் வாதமேகம், கபகோபம், கிருமி குத்தல், பெருவியாதி, மூலம், உன்மாதம், குன்மம், வயிற்றுநோய் தினவுள்ள பித்த கிரிச்சரம் இவை போம்.

262. நுங்கு.—இது வியர்க்குருவை நீக்கும். பசியைத் தரும். சீதபேதியை விலக்கும்.

263. ஆமணக்கெண்ணெய் அல்லது விளக்கெண்ணெய்.—இதனால் விரோசனமாம். கோரவாதம், குன்மம், குடலேற்றம், தேகம் கண் மூக்கு செவி வாய் இவைகளிலுண்டாகும் எரிச்சலும் நீங்கும். பொன்னிறமும் தாதுவிர்த்தியும் உண்டாகும்.

264. சிற்றாமணக்கெண்ணெய்.—இது ஔஷதங்களின் வெப்பங்களையும் வாயுவினால் உண்டாகிற மூல உஷ்ணங்களையும் நீக்கும். அன்றியும் சிசுக்களைத் தாய்போல் வளர்க்கும்.

265. பனங்கள்ளு.—இது சுக்கில சோணித விருத்தி, பித்தாதிக்கம், ஸப்த தாதுக்களுக்கு உறுதி இவைகளை உண்டாக்கும்.

266. தென்னங்கள்ளு.—இது சோணித சுக்கிலவிருத்தி, பாண்டு ஸோபை, வாதபித்ததொந்தம் முதலியவைகளை உண்டாக்கும்.

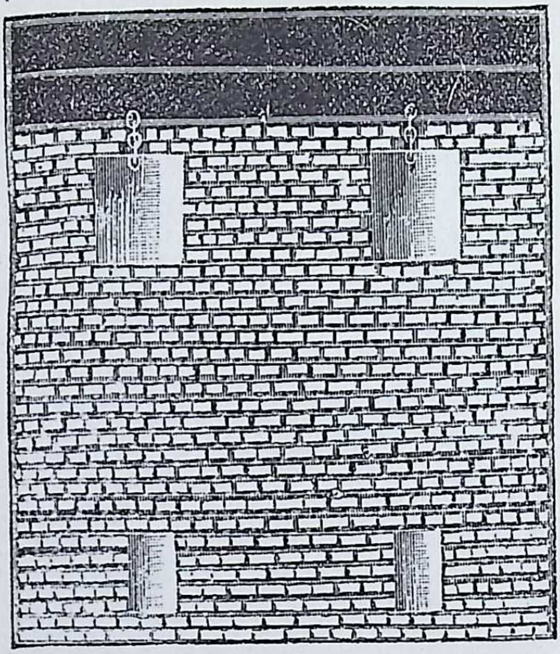
267. ஈச்சங்கள்ளு.—இது உள் சுழலைப்பிரமேகம், மூத்திரகிரிச்சரம், அரோசிகம், புத்தி இவைகளை நீக்கும். குளிர்ச்சி, பித்தகோபம், திமிர் வாயு இவைகளை உண்டாக்கும்.

7. ஆகாரத்திற்குரிய விளை பொருள்களைப் பாகம் செய்வதற் குதவும்படி ஆயத்தப்படுத்தல்.

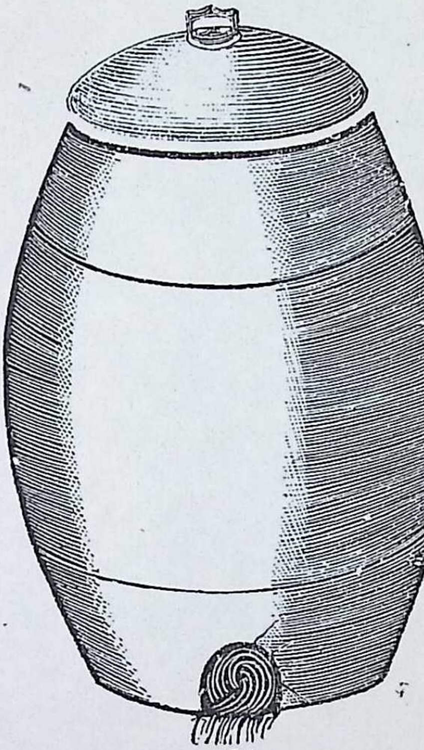
நெல்லைக்குத்தி அரிசி ஆக்கல்.

பச்சை அரிசி.—நன்றாய் முதிர்ந்து பழுத்த எந்தச் சாதி நெல்லாகிலும் அறுக்கப்பட்டு அதிலுள்ள சாவி அதாவது பதரானது தூற்றல், புடைத்தல்

முதலியவைகளாற் போக்கப்பட்டுக் களத்திலிருந்து வீடுவந்து சேர்ந்த பின் அதை நன்றாய் வெய்யிலில் உலர்த்தி அச்சூடு ஆறியபின் 1, 2 இந்த



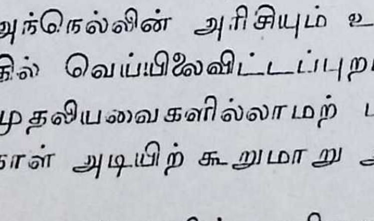
1. களஞ்சியம்.



2. குதிர்.

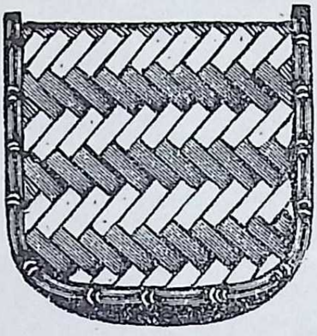
லக்கங்களையுடைய வடிவுபோன்ற அல்லது வேறுவிதமான களஞ்சியம் அல்லது குதிரில் கொட்டிக் கொஞ்சம் பழகியபின் அதாவது பழையதான பின் அரிசியாக்க விரும்புந் தருணத்தில் அதை மறுபடியுங் கொஞ்சம் வெய்யிலிலுலர்த்தி அதிற் கொஞ்சத்தை உள்ளங்கையிற் கொண்டு கசக்க அந்நெல்லின் அரிசியும் உமியும் வேறுபடுவதைப் பார்த்து அத்தருணத்தில் வெய்யிலைவிட்டப்புறப்படுத்தி மற்றொரு தடவை கல், மண், பதர் முதலியவைகளில்லாமற் புடைத்தபின் ஒருநாள் ஆறவைத்திருந்து மறுநாள் அடியிற் கூறுமாறு அரிசி ஆக்கிக் கொள்ளவேண்டும்.

கல்லுரலின் குழியை ஒத்த ஓர் குழியையுடைய கற்றரை அல்லது கடினமான தரையில் அக்குழியானது மையமாய் இருக்கும்படி அதன் பேரில் 3 இந்தலக்கத்தையுடையவடிவுபோன்ற கல், மண், மரம் இவைகளிலேதாவதொன்றினாற் செய்யப்பட்ட குந்தாணியை வைத்து அதில் குந்தாணியின் முக்கால் பாகம் நிறையும்படியாய் நெல்லைக் கொட்டி இரண்டு அல்லது மூன்று பேர்கள் 4 இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவு போன்ற உலக்கைகளைக் கொண்டு குத்துக்குப் பின் குத்தாக மாற்றி மாற்றிக் குத்திக்கொண்டேயிருந்து அந்நெல்லின் பெரும்பான்மையின்

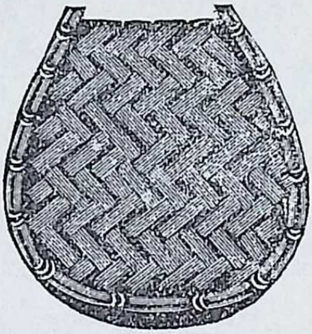


3. குந்தாணி. 4. உலக்கை.

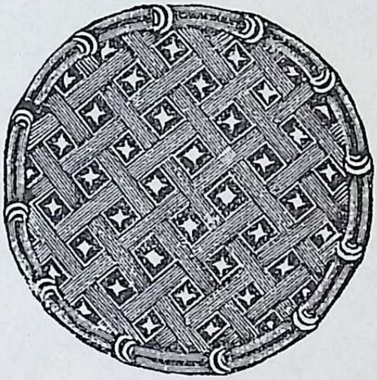
உமி, அரிசி இவைகள் பிரிபட்டவுடனே அதைக் கிளறி இப்பால் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு மறுபடியும் அக்குந்தாணியில் மீதி நெல்லையும் கொட்டி இவ்வாறே குத்தியபின் அவற்றை எல்லாம் நன்ருய்க் கலந்து உமி நீங்கும்படியாய் 5, 6 இந்த இலக்கங்களையுடைய வடிவுபோன்ற முறம், சுளகு இவைகளால் நன்ருய்ப் புடைத்து உமியைப் போக்கிவிட்டு அரிசி நெல்



5. முறம்.

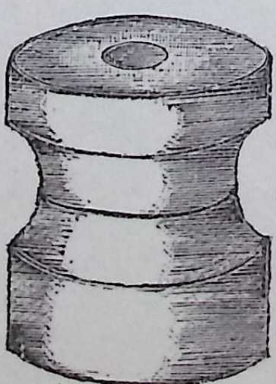


6. சுளகு.



7. சல்லடை.

இவைகள் கலப்பாயிருப்பதை மற்றொரு தடவை குத்தி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியது. முதலில் குத்தியதற்குக் **குத்தல்** என்றும் இரண்டாந் தரம் குத்தியதற்கு **மழுக்கல்** என்றும் சொல்லப்படுகின்றது. இவ்வாறு மழுக்கியபின் அதை எடுத்து 7-இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவுபோன்ற சல்லடையில் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் எடுத்துக்கொண்டு அச்சல்லடையை வலமுமிடமுமாக அசைத்துக்கொண்டேயிருக்க அதிலுள்ள உமி அரிசி இவைகள் அச்சல்லடையின் சிறு துவாரங்களின் வழியாய்க் கீழே விழ உமி பிரியாத நெற்கள் மட்டும் அச்சல்லடையில் நிற்கும். அதை இப்பால் கொட்டிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இவ்வாறு நெல் அரிசி இவைகளிலிருந்து நெல்லைச் சல்லடையால் எடுப்பதற்கு **சலித்தல்** என்று பெயர். இவ்வாறு சலித்தபின் மீதியிருக்கும் நெல்லை மற்றொரு தடவை குத்தி அதை உமி அரிசி இவைகளின் கலப்புடன் கலந்துகொண்டு உமியைப் புடைத்துவிட்டுப் பின்பு அரிசியை 8 இந்த இலக்கத்தையுடைய வடிவு போன்ற கல் அல்லது மரவுரலின்பேரில் ஒரு சிறிய குந்தானி அல்லது

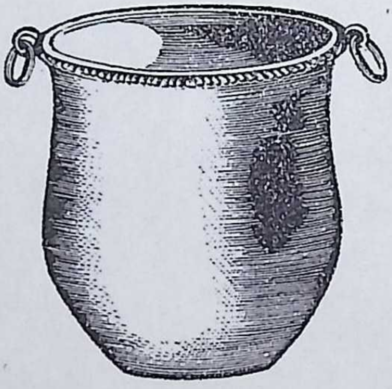


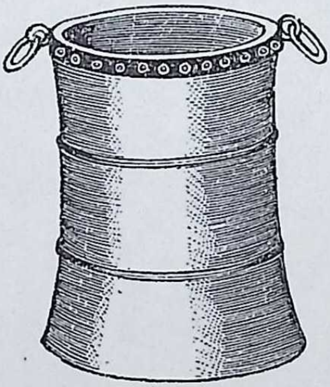
8. உரல்.

வாயோட்டை வைத்து அதில் இவ்வரிசியைக் கொட்டி அது சற்று வெண்மை ஆகும் வரையில் அதாவது அவ்வரிசியின் மேலிருக்கும் மெலிதாகிய தவிடு போகும் வரையிற் குத்தி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இதற்குத் **தீட்டல்** என்று பெயர். இப்படியே அரிசியையெல்லாம் தீட்டியபின் அத்தீட்டிய அரிசியைப் புடைக்க அதின் தவிடானது விலகிப்போய் அரிசி சுத்தமாய் விடும். இது சாதாரணமாய் வியாபாரத்தின் பொருட்டு அரிசியைத் தயார்செய்யும் வகை. ஆனல் தங்கள் சொந்தத்தின் பொருட்டுத் தாமே குத்திக் கொள்வதாயிருந்தால் மழுக்கல், சலித்தல் முதலிய காரியங்களை மற்றொரு தடவை

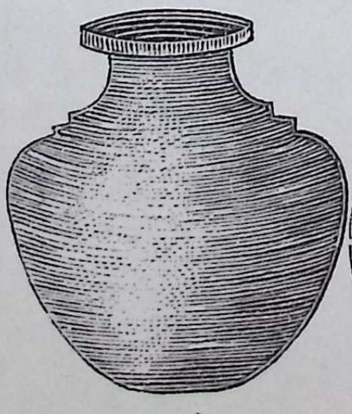
செய்து தீட்டிய அரிசியைக் கல் முதலியவைகள் விலகும்படி நோம்பியும் குறுநொய் முதலியவைகள் விலகும்படி கொழித்தும் அரிசியைச் சுத்தமாக்கிக் கொள்ளுகிறார்கள். அரிசி அன்னமாகச் சமைக்கவும், குறுநொய் சமைக்க அல்லது மாவாக அரைக்கவும், தவிடு மாடுகன்று களின் ஆகாரமாகவும் வாதரோகிகளின் வலியைத் தணிப்பதன்பொருட்டு வறுத்து ஒத்தணம் போடவும் உபயோகப்படுகின்றன. உமி அடுப்பு, கும்மட்டி, உலைக்களம், எருமுட்டைதட்டல், சோற்றுக்கற்றாழை, வாழைப்பழம் முதலியவைகளின் இரஸத்தை எடுத்தல், பனிக்கட்டிகள் கரையாமல் பத்திரப் படுத்திவைத்தல் முதலியவைகளுக்கு உதவுகின்றது.

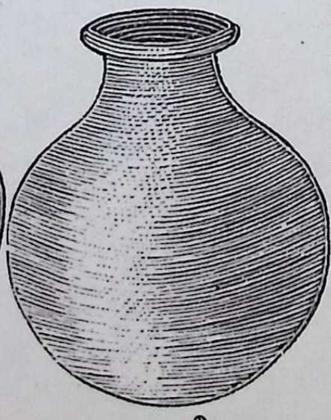
புழுங்கல் அரிசி.—நன்றாய் முதிர்ந்து பழுத்த எந்த ஜாதி நெல்லாகிலும் முன்போலவே களத்திலிருந்து வீடுவந்து சேர்ந்தபின் அதை நன்றாய் உலர்த்திப் புதிதாயிருக்கையில் அல்லது களஞ்சியத்திற் கொட்டிப் பழகிய பின் புழுங்கல் அரிசி ஆக்கவேண்டுமானால் அந்நெல்லை மற்றொரு தடவை புடைத்துக் கல், பதர் முதலியவைகளைப் போக்கிவிட்டு அதில் தேவையான அளவை 9, 10 இந்த லக்கங்களை யுடைய வடிவுபோன்ற கங்காளம், ஜோடுதவலை


9. கங்காளம்.


10. ஜோடுவதலை.

முதலிய பாத்திரங்களில் அல்லது காரை அல்லது மரத்தினாற் செய்யப் பட்ட ஓர் தொட்டியில் முந்திய நாள் இரவிலேயே ஊறவைத்திருந்து மறு நாள் விடியற்காலையில் ஜலம் நீங்கலாக நெல்லைமட்டும் 11, 12 இந்த இலக் கங்களை யுடைய வடிவு போன்ற வாய் சிறுத்த ஓர் அண்டா அல்லது பானையில் நிரம்பக்கொட்டி அதன் வா யைமூடி அப்பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்துச் சமமாய் எரிப்பிட்டு அதாவது அப் பாத்திரத்தின் அடியிலிருக் கும் எரிப்பானது நான்கு புறகளிலும் படர்ந்து எரியும்


11. அண்டா.


12. பானை.

படியாய் எரித்துச் சற்றேறக்குறைய $1\frac{1}{2}$.மணி நேரத்திற்குப்பின் அதா வது அப் பாத்திரத்தின் வாயிலிருந்து ஆவிவந்து புதிதுள்ள நெல்லா னது கொஞ்சம் வெந்த பதம் (நெல்லில் ஒவ்வொன்றும் வெடித்திருப்

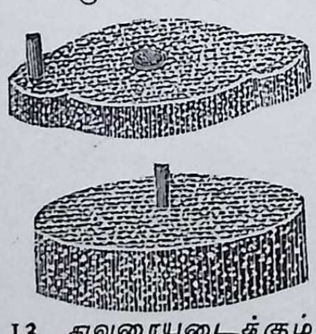
பதை) பார்த்து அத்தருணத்தில் நெல்லை அடுப்பைவிட் டிறக்கவேண்டியது. இப்படிச் செய்வதற்குப் புழுங்கலென்று பெயர். பிறகு ஓர் மூங்கிற் பாய் அல்லது சுத்தமான தரையில் கொட்டி நன்ருய்ப் பரப்பிச் சற்றேறக் குறைய 5 அல்லது 6 மணி நேரம் வரையில் வெயிலிலுலர்த்தி அத்தருணத்தில் இடைக்கிடை அந்நெல்லின் எல்லாப் பக்கங்களிலும் துளாவி அல்லது கிளறிக்கொண்டே இருக்கவேண்டியது. இதற்கு ஆள்வாட்டென்று பெயர். பின்பு அதின் கொஞ்சத்தைக் கையிலெடுத்துக் கசக்க அரிசியும் உமியும் பிரிபடுந்தருணத்தில் அதை வாரி நிழலிற் பரப்பிக் காற்ருடச்செய்து மறுநாள் பச்சை அரிசியாக்க நெல்லைக் குத்தியது போலவே குத்தி அரிசியாக்கிக் கொள்ளவேண்டியது. இவ்வரிசியானது சுத்தமாய் இருப்பதற்குச் செய்யும் குத்தல், புடைத்தல், மழுக்கல் முதலிய வேலைகள் ஒவ்வொரு தடவையே போதுமானதாய் இருக்கின்றது. நெல்லைப் புழுக்குவதின் பொருட்டு முந்தியநாள் ஊறவைத்திருந்து மறுநாள் புழுக்குவதற்குப் பதிலாக மறுநாள் காலையிலேயே நெல்லையும் ஜலத்தையும் பாத்திரத்தில் கொட்டி அடுப்பில் வைத்துப் புழுக்குவதுமுண்டு. நெல்லைப் புழுக்குவதன் பொருட்டு இடும் எரிப்பானது ஒரு பக்கத்தில் அதிகமாயும் ஒரு பக்கத்திற் குறைவாயும் மற்ருெரு பக்கத்தில் எரிப்பு இல்லாமலும் இருப்பதினுலும் உலர்த்துகையில் அதிக நேரம் வெய்யிலில் போட்டிருப்பதினுலும் அடிக்கடி துளாவி அல்லது கிளறிக்கொடுக்காம லிருப்பதினுலும் அரிசியானது கெட்டுப்போய்விடுமாகையால் எரி இடுதல் உலர்த்தல் முதலிய காரியங்களைப்பற்றிச் சற்று ஜாக்கிரதையாயிருப்பது அவசியமாய் இருக்கிறது.

காய்த்தானியங்களைப் பருப்பாக்கல்

காய்த்தானியங்களை அதிகநாள் வைத்திருப்பதினுல் அவை புழுத்துக் கெட்டுப் போய்விடுமாகையால் அவ்வாறு கெடாதிருப்பதன் பொருட்டுப் பின்வருமாறு அவைகளைப் பருப்பாக்கிக் கொள்வது நலம். இத்தானியங்களை உடைப்பதற்கு முன் அவைகளிற் சிலவற்றைச் செம்மண், சாணம் முதலியவற்ருல் முளைகட்டியும் சிலவற்றைத் தனி ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்தும் இன்னும் சிலவற்றைக் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைத் தடவியும் உலர்த்திப் பருப்பாக்குவது வழக்கம். இவ்வாறு ஊறவைப்பதாலும் உலர்த்துவதாலுந் தானியங்களின் உமி அதாவது பொட்டு முதலியவைகள் சடுதியில் விலகிப்போவதுமன்றி அதிக நொய்யின்றிப் பருப்பாகும்.

துவரையை முளைகட்டிப் பருப்பாக்கல்.—ஒரு நாள் விடியற்காலையில் 9 10 இந்த இலக்கங்களையுடைய வடிவுபோன்ற ஓர் பாத்திரத்தில் குடிப்பதற்குபயோகமான சற்றேறக்குறைய இரண்டு குடம் நல்ல ஜலத்தைக் கொட்டி அதிற் சற்றேறக்குறைய இரண்டு புட்டிக்கூடை அளவான நல்ல செம்மண்ணையுஞ் சற்றேறக்குறைய தேங்காயளவான பசுவின் சாணத்தையும் பாத்

திரத்திலுள்ள ஜலத்திற்போட்டுக் கூழ்போல் கரைத்து அதில் 20 அல்லது 25-படி துவரையைக் கொட்டி நன்றாய்க் கலந்து தரையில் உலக்கை அல்லது அதைப்போன்ற ஒரு தடியைப் படுக்கவைத்து அல்லது நிறுத்தி அதன் மேல் அல்லது சுற்றிலும் பாத்திரத்திலுள்ள துவரையை வாரிக் கோபுரம்போல் குவியலாக வைக்கவேண்டியது. பிறகு துவரை நீங்கலாக மீதியிருக்கும் சேற்றை அப்படியே வைத்திருந்து சுமார் 12-மணிக்குக் குவியலைப் பிரித்துச் சேற்றில் மறுபடியும் கொட்டிக்கலந்து முன்போலவே குவியலாக்கி வைத்திருந்து இரவில் படுக்கப்போகுந்தருணத்தில் சுமார் 10-மணிக்கு அக்குவியலின்மேல் எல்லாப்பக்கங்களிலும் கொஞ்சம் வெந் நீரைத் தெளித்துக் கொஞ்சம் சாம்பற் பொடியையும் தூவிக் கோணி அதாவது சாக்கு அல்லது பாய் இவைகளி லேதாவதொன்றைக்கொண்டு அக் குவியலை நன்றாய் மூடிவைக்க வேண்டியது. மறுநாட்காலையில் போர்வையைத் திறந்து துவரை ஒவ்வொன்றிலும் தெரிந்தும் தெரியாததுமான சிறிய முளைகள் புறப்பட்டிருப்பதைப் பார்த்து அக்குவியலைக் கலைத்து நல்ல வெய்யிலில் இரண்டுநாள் உலர்த்தியபின் அதைக்கூட்டி மண்ணுடன் எடுத்து அப்படியே இரண்டுநாள் ஆறவைத்திருந்து பின்பு அதன் மண்ணைப் போக்கிவிட்டுப் பின்வருமாறு பருப்பாக்க வேண்டியது.



13. துவரையுடைக்கும் இயந்திரம்

முளைகட்டி வைத்திருக்கும் துவரையைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் எடுத்து 13 இந்த லக்கத்தை உடைய வடிவுபோன்ற கல் இயந்திரத்தின் நடுமுளையின் துவாரத்தில் நிரம்பக் கொட்டி அதிக பளுப்போடாமல் அதாவது அதிக அழுந்தலில்லாமல் மேலாகவே சுற்றிக்கொண்டே வர அவைகளுடைந்து பருப்பாகிப் பொட்டுடன் இயந்திரத்தைச் சுற்றிலும் விழ மேலு மேலும் துவரையை முன்போலவே முளையின் துவாரத்திற் கொட்டி அரைத்துக்கொண்டே எல்லாவற்றையும் பருப்பாக்கிய பின் அவற்றை வாரி நன்றாய்ப் புடைத்துப் பொட்டைப் போக்கி உடையாத துவரைகளைத் தனியே யெடுத்து மற்றொரு தடவை உடைத்துப் புடைத்துப் பொட்டைப் போக்கியபின் தீட்டல், நேம்பல் முதலிய செய்கைகளால் அப்பருப்பின் குறுநொய், கல் முதலியவைகளைப் போக்கிச் சுத்தமாக்கி உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டியது.

இப்பருப்பிற்கு நல்ல நிறமும் மணமும் உண்டாவதின் பொருட்டே பசுவின் சாணத்தை உபயோகிப்பது வழக்கம். சிலர் சாணத்தைத் தவிர்த்து முளைக்கட்டுவது முண்டு. அதன் உமி முதலியவைகள் மாடு, கன்றுகளின் ஆகாரத்தின் பொருட்டு உதவுகின்றன.

மொச்சை, தட்டை, காராமணி, கடலை, நரிப்பயறு, கொள்ளு, அல்லது காணம் இவைகளைப் பருப்பாக்கல்.—இக்காய்த்தானியங்களி லேதாவ

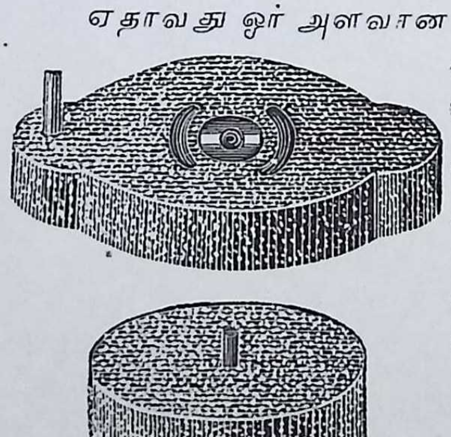
தொன்றை ஒரு பாத்திரத்திற் கொட்டி அது முழுகத் தேவையான நல்ல ஜலத்தை விட்டு ஓர் இரவெல்லாம் ஊறவைத்திருந்து மறுநாட் காலையில் ஜலத்தை வடித்து விட்டு நன்றாய் வெய்யிலி லுலர்த்தித் துவரையைப் போலவே இவைகளையும் பருப்பாக்க வேண்டியது. இவற்றுள், மொச்சையை மட்டுந் துவரையைப்போல முளை கட்டியும் பருப்பாக்குவதுண்டு.

உழுந்து, பச்சைப்பயறு இவைகளைப் பருப்பாக்கல்.—இத்தானியங்களை ஓர் முறத்திற் கொட்டிக் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெய் விட்டுப் பிசறி நன்றாய் வெய்யிலிற் காயவைத்து மறுநாள் மற்றைத் தானியங்களைப் பருப்பாக்கியது போலவே இவைகளையும் பருப்பாக்கவேண்டியது.

வியாபாரிகள்எல்லாக் காய்த்தானியங்களையும் மேற்கூறியபடி பருப்பாக்காமல் அதாவது முளைக்கட்டவேண்டியவைகளை முளைக்கட்டாமலும் எண்ணெய் தடவ வேண்டிய வற்றிற்குத் தடவாமலும் எல்லாவற்றையும் ஒரேவிதமாய் ஜலத்தில் ஊறவைத் துலர்த்திப் பருப்பாக்குகிறார்கள். இவ்வாறு செய்த பருப்பு சுவை, மணம், நிறம் முதலியவைகளில்லாமல் பருப்பு கிண்ணம் போலாகி சடுதியில் வேகாமலும் இருக்குமாகையால் அந்தந்தத் தானியங்களை அவற்றிற் கொத்தபடி பருப்பாக்குவது அவசியமாய் இருக்கின்றது.

கோதுமையை நொய்யாகவும் மாவாகவும் அரைத்தல்

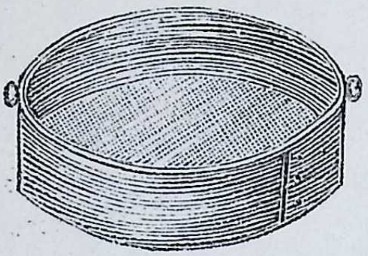
ஏதாவது ஓர் அளவான கோதுமையைக் கல், மண், செத்தை இவைகளின்றிப் புடைத்துவிட்டு ஒருநாள் இரவில் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்துப் பிசறி அதைக் கோணி அல்லது சாக்கால் மூடிவைத்திருந்து மறுநாட் காலையில் அதை எடுத்து 14-இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவுபோன்ற இயந்திரத்திற் சிறுகச் சிறுகப் போட்டுக் கோதுமையை அரைத்தால் அவ்வியந்திரத்தைச் சுற்றிலும் விழுவது உமி, கப்பி, நொய், மா இவைகளையுடையதாய் இருக்கும். பின்பு இதை ஓர் சல்லடையால் சலிக்க அதன்



14. இரவை கோதுமை யந்திரம்

பொட்டு அதாவது உமிமட்டும் அச்சல்லடையில் தங்கிநிற்க மா, நொய், கப்பி இவைகள் தரையில் விழுகின்றன. இந்தப் பொட்டை வேறே எடுத்து வைத்துவிட்டுத் தரையில் விழுந்திருக்கும் கப்பி, நொய், மா இவைகளின் கலப்பை 15-இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவையொத்த துணி அல்லது இரும்புக்கம்பிகளால் பின்னப்பட்ட வலை போன்ற மற்றொரு சல்லடையில் கொட்டி அரிக்க அல்லது தேய்க்க அதிலுள்ள மாவானது தரையில் விழும். அதையும் தனியே எடுத்து வைத்துக்கொண்டு பின்பு அச் சல்லடையில் மீதியாய் இருக்கும் கப்பியோடு

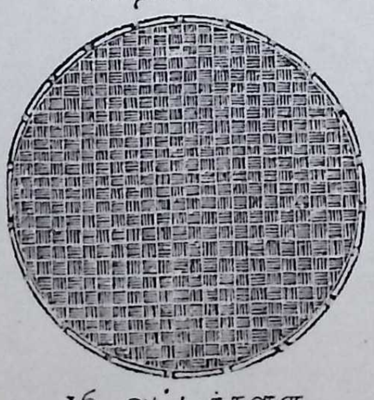
கலந்த நொய்யை கோப்பிப் புடைத்துக் கப்பியை விட்டு வேறாக்கி இப்பால் எடுத்துக்கொண்டு பின்பு கடைசியாய் நிற்கும் கப்பியையும் முதலில் எடுத்து வைத்திருக்கும் பொட்டையும் ஒன்றாய்க்கலந்து நன்றாய்ப் புடைத்துப் பொட்டை நீக்கிவிட்டு மற்றவைகளை முன்போலவே அரைத்தல், சலித்தல், புடைத்தல் முதலிய காரியங்களால் அவைகளின் நொய், மா இவைகளைத் தனிப்படுத்தி நொய்யை முந்திய நொய்யுடனும் மாவை முந்திய மாவுடனும் சேர்த்துவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.



15. இரவைச்சல்லடை.

கோதுமையை நொய்யாக்குவதற்கென்று ஏற்பட்டிருக்கும் இவ்வியந்திரத்தின் அடிக்கல்லிலும் மேற்கல்லிலும் இரண்டு முளைகளிருக்கின்றன. அடிக் கல்லின் முளையானது மேற்கல்லின் முளையில் நுழையும்படியாய் மேற்கல் முளையின் உட்புறத்திற் குழல்போல் ஒரு குழியை யுடைத்தாயிருக்கின்றது. அம் முளைகள் கோதுமையை நொய்யாக அரைக்கையில் மேற்கல்லும் அடிக்கல்லும் ஒன்றாய்ச் சேராமல் சற்றுச் சந்துவிட்டிருக்கவும் மாவாய் அரைக்கையில் கல்லுடன் கல் ஒட்டியிருக்கவும் தக்கபடி அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றது. மேற்கல்லும் கீழ்க்கல்லும் ஒட்டியிருக்க வேண்டுமானால் மேற்கல்லின் நடுமுளையை ஒரு சிறிய கல்லினால் கொஞ்சம் தட்ட இரண்டு கற்களும் பொருந்திவிடும். இவைகளல்லாமல் மேற்கல்லின் சுற்றளவின் ஓரத்தில் மற்றொரு முளையுண்டு. அது இயந்திரத்தைப் பிடித்து அரைப்பதின் பொருட்டே உதவுகின்றது.

மேற்சொல்லிய கோதுமை நொய்யை வியாபாரிகள் சிறு நொய்யை வேறாகவும் பெரு நொய்யை வேறாகவும் பிரித்து ஒன்றை உயர்ந்த விலைக்கும் மற்றொன்றைத் தாழ்ந்த விலைக்கும் விற்பது வழக்கம். சொந்தத்திற்கு அரைப்பவர்கள் இவ்வாறு வேறுபடுத்துவது அநாவசியம். கோதுமையை அரைக்கத் தொடங்குமுன் தரையில் அதாவது இயந்திரத்தினடியில் நொய் முதலியவைகள் சேதமாகாமலும் அவைகளுடன் கல், மண் முதலியவைகள் சேராமலுமிருப்பதின் பொருட்டு ஒரு கோணி அதாவது சாக்கு அல்லது 16 இந்த லக்கத்தையுடைய வட்டச் சுளகை இடுவது அவசியமாய் இருக்கின்றது.

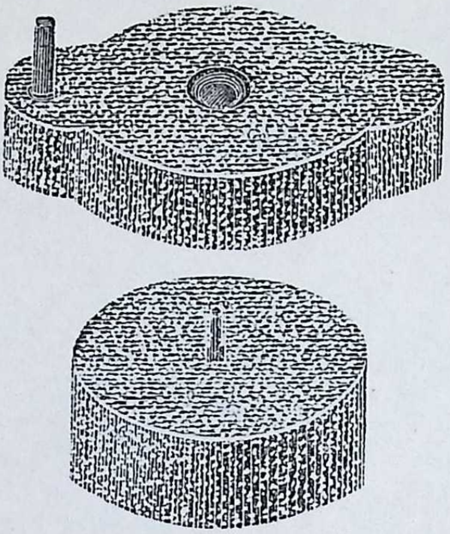


16. வட்டச்சுளகு.

அரிசி கோதுமை முதலிய தானியங்களை அரைத்துமாவாக்கல்

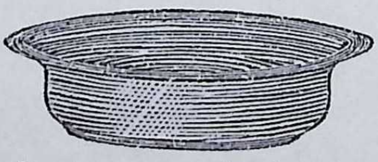
அரிசி, கோதுமை, சோளம், கம்பு, இராகி முதலிய நன்செய் புன்செய்த் தானியங்களையும் துவரை, கடலை, உளுந்து, பயறு, காராமணி, கொள்ளு அதாவது காணம் முதலிய காய்த்தானியங்களின் பருப்பையும் நன்றாய் உலர்த்தித் தீட்டிப் புடைத்து தவிடு, பொட்டு முதலியவைகளைப்

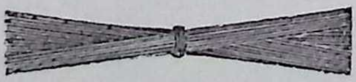
போக்கிவிட்டு மேற்சொல்லிய வட்டச்சுளகில் 17 இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவுபோன்ற இயந்திரத்தைவைத்து அதின் நடுத்துவாரத்தில் சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் தானியங்களி லேதாவதொன்றைக் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய்க் கொட்டி அரைக்க அது மாவாகிவிழும். இம்மாவானது அதிக சன்னமாய் இருக்கவேண்டுமானால் இயந்திரத்தின் இரண்டு கற்களும் கனத்தவைகளாயிருப்பதுடன் அரைபடுவதன் பொருட்டு அடிக்கடி அதிற்போடும் தானியங்கள் மிகச் சொற்பமாய் இருக்கவேண்டும். அல்லாமலும் மேலாக அரைக்காமல் பளுவை இருத்தியும் அரைக்கவேண்டும். இல்லாவிடின் மா சற்றுப் பருமனாயிருக்கும். மேற்கூறிய 13, 14, 17 இந்த லக்கங்களையுடைய இயந்திரங்களின் உட்பாகம் அதாவது; அரைபடும் ஸ்தானம் இடைக்கிடை கற்கொத்தர்களால் சொரசொரப்பாயிருக்கும்படி கொத்தப்படவேண்டும். அவ்வாறு கொத்தப்படாவிடின் அவைகளிற் போடும்தானியம் முதலியவைகள் அரைபடா.


17. மாவரைக்கும் யந்திரம்.

நெல்லைக்குத்தி அவலாக்கல்

ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் 7 அல்லது 8 படி ஜலத்தைக்கொட்டி அதை அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி அது சதங்கைகொதி கண்டவுடனே அப்பாத்திரத்தை அடுப்பை விட்டிறக்கிக் கொண்டு அதில் 5 அல்லது 6 படி நெல்லைச் சாவி, செத்தை, குப்பை முதலியவைகளில்லாமல் சுத்தப்படுத்திக் கொட்டி அது ஓர் இரவும் பகலும் ஊறியபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு இப்பால் எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்பு அடுப்பை மூட்டி அதன்பேரில் 18 இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவுபோன்ற வாணா அல்லது வறுக்குஞ் சட்டியை வைத்து அது காய்ந்தபின் பக்கத்தில் வைத்திருக்கும் ஊறின நெல்லில் ஒன்று அல்லது இரண்டு அள்ளை எடுத்து வாணாவிற் போட்டு 19 இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவுபோன்ற வறுக்குந் துடைப்பத்தினால் * புரட்டிக்கொண்டே வறுக்க அந்நெல்லின் ஈரம்போய் அவைகளிற் சில சடபட வென்கிற சத்தத்துடன் வெடிக்குந் தருணத்தில் அதை ஓர் உரலிற்கொட்டி இரண்டு பெயர்களால் நெல்லைக் குத்துவது போலக் குத்தவேண்டியது. ஆனால் அவ்வாறு குத்துவதனால் விழும் குத்


18. வாணா வறுக்கும் சட்டி.


19. வறுக்குந் துடைப்பம்.

*இத்துடைப்பமானது தென்னோலைகளின் ஈர்க்குகளைக் கிழித்துச் சுமார் 50 அல்லது 60 ஈர்க்குகளைச் சேர்த்து ஒன்றாய்க்கட்டி அடியையும் நுனியையும் வெட்டிவிட்டு வறப்பதற்கு உபயோகப் படுத்தப்படுகின்றது.

தல் அந்நெல்லின் சூடு ஆறுவதற்குமுன் வேகமாய் அதாவது சடுதியாய் விழ வேண்டும். இவ்வாறு குத்துவதற்கு அவலிடித்தல் என்று பெயர். இவ்வாறு இடித்தலினால் அவலின் உமியானது விலகி அது தட்டையான பின் அதைக் கிளறியெடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இவ்வாறே மீதி நெல்லையும் வறுத் திடித்து உமியுடன் கலந்த அவலைப் புடைத்தெடுத்துச் சுத்தப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

நெல், சோளம் முதலிய தானியங்களைப் பொரியாக்கல்

இத்தானியங்களை நன்றாய்ப் புடைத்துச் சுத்தப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது. பின்பு ஆழமாயும் வாயகன்று கூடைபோலுள்ளது மான வாணு அல்லது இரண்டாக உடைந்த ஒரு பானையின் அடிப்பாகம் இவைகளி லேதாவதொன்றை அதன்வாய் வறுப்பவர்களின் முகமாக இருக்கும்படி கொஞ்சம் முன்புறம் சாய்வாக அடுப்பில் வைத்து அதில் இரண்டு அல்லது மூன்று அள்ளுள்ள நல்ல மணலைப்போட்டு நன்றாய் வறுத்து அதாவது மணலிற் சூடு நன்றாய் ஏறியபின் சுத்தமாக்கி வைத் திருக்கும் தானியங்களில் ஏதாவதொன்றின் ஒரு அள்ளை எடுத்துக் காய்ந்த மணலிற் கொட்டி வறுக்குந் துடைப்பத்தினால் அத்தானியத்தை யும்மணலையும் சற்றுநேரம் நன்றாய்ப்புரட்டிப் புரட்டிவறுத்துக்கொண்டே வர அதிலுள்ள தானியமானது சடபடவென்கிற சத்தத்துடன் மலர்ந்து பொரியாய் அம்மணலின் மேற்பாகத்தில் மிதக்க வறுக்குந் துடைப்பத் தைப் பரப்பிக்கொண்டு அப்பொரியை மேலாக ஒரு முறத்தில் தள்ளிக் கொள்ள வேண்டியது. இப்படியே மீதியையும் வறுத்துப் பொரியாக்கிக் கொள்ள வேண்டியது. இவ்வாறு பொரித்தபின் உமியுள்ள பொரிகளாய் இருந்தால் அவ்வுமியை விலக்கிவிட்டு உபயோகிக்க வேண்டியது. இவற் றுள் பொரிபடாத தானியங்களிருந்தால் அவற்றைத் தனிப்படுத்தி மாவாக அரைத்துக்கொள்ள உதவுகின்றது. இப்பொரிகளைப் பலவகையாய் உப யோகப்படுத்துவ துண்டு.

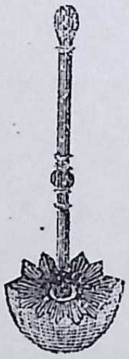
பாலைத் தயிராக்கல்

ஒருபடி பாலை ஓர் அகன்ற வாயையுடைய சட்டியில் கொட்டி அடுப பில் வைத்துமந்தமாய் எரித்துக் காய்ச்சி நன்றாகக் கொதித்துப் பொங்கி வருந் தருணத்தில் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்துப் பொங்குதலை அடக்க வேண்டியது. இப்படியே இரண்டு அல்லது மூன்று தடவை பொங்கச் செய்து பிறகு அடுப்பின்நெருப்பை எடுத்துவிட்டு அவ்வடுப்பில் ஒன்றிரண்டு எருமுட்டைகள் அல்லது கொஞ்சம் உமியைப் போட்டுக் கனகனவென்று சூடு இருக்கச்செய்து பாற்பாத்திரத்தைச் சற்றேறக்குறைய இரண்டு அல்லது மூன்று மணிநேரம் வரையில் அடுப்பின்மேலேயே வைத்திருக்க அதுசற்று வற்றிச் சிவந்து ஏடுகட்டிய பிறகு பாத்திரத்தை அடுப்பை விட் டிறக்கிப் பால் கொஞ்சம் ஆறிக் கைபொறுக்குஞ் சூடாயிருக்கையில் பாலின் எட்டை ஒரு பக்கமாய்க் கொஞ்சம் ஒதுக்கிக்கொண்டு ஒரு ரூபா எடை புளித்த மோரை அதிற் கொட்ட வேண்டியது. இதற்கே பிரை

குத்தலென்று பெயர். பின்பு அப்பாத்திரத்தை உறியில் வைத்திருந்து மறு நாட் காலையில் அதைப் பார்க்க அது ஆடைத்தயிராய் இருக்கும். பிரை குத்துகையில் பாலின் சூடானது வேனிற்காலத்திற் குறைந்தும் பனி அல்லது மழைக்காலத்தில் முற்கூறியபடி சூடுள்ளதாயும் இருக்கவேண்டியது.

தயிரிலிருந்து வெண்ணெய் எடுத்தல்

ஆடைத் தயிரின் பாத்திரத்தைச் சற்றுச் சாய்த்துக்கொண்டு அதன் ஏடோடு கூடிய தயிரின் மேற்பாகத்தை அதாவது தயிரின் மேற்பாதியை மற்றொரு வாயகன்ற பாத்திரத்திற் கொட்டிக்கொண்டு மீதி இருக்கும் அடித் தயிரை இப்பாலெடுத்து வைத்துவிட்டு ஏட்டுடன் கூடிய தயிரில் அதில் கால் மடங்கான ஜலத்தைவிட்டு அதை நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து அச்சட்டியின் உட்புறத்து அள்ளைகளில் தயிரில்லாமல் நன்றாய் வழித்துத் தயிருடன் சேர்த்து விட்டுப் பிறகு பின்வருமாறு அதைக் கடைய வேண்டும். ஓரிடத்தில் இரண்டு அல்லது மூன்றுமுழக் கனத்த கோலை அசையாமலிருக்கும்படி உறுதியாய் நாட்டி அதன்கீழே தரையில் ஒரு பிரிமணையை வைத்து அப்பிரிமணையின்மேல் தயிர்ச்சட்டியை வைத்து இரண்டு அல்லது மூன்றுமுழ நீளமான காம்புள்ள 20 இந்த லக்கத்தை



20. மத்து.

யுடைய வடிவுபோன்ற மத்தைச் சட்டிக்குள் மையமாக வைத்து அம்மத்துக்காம்பின் அடிப்பாகத்தில் அதாவது அச்சட்டியின் விளிம்பிற்கு அருகிலும் மேற்பாகத்தில் அதாவது மத்துக் கோலின் நுனிக்கு ஒருமுழம் கீழும் நாட்டி இருக்கும் கோலிற்கும் மத்தின் காம்பிற்கும் பிடிப்புண்டாயிருக்கும்படி அரைச்சுண்டு விரற் கனமுள்ள இரண்டு கயிறுகளைத் தளர்த்தியாய்க் கட்டி மத்துக் காம்பின் மையத்தில் சுமார் மூன்றுமுழ நீளமும் அரைச்சுண்டு விரல் கனமுமுள்ள ஒரு மெல்லியகயிற்றை பாம்பு, கோலைச் சுற்றிக்கொள்வது போல் அதன் இரண்டு நுனிகளும் ஒருமுழம் தொங்கும்படியாய்ச் சுற்றி அவ்விரண்டு நுனிகளையும் இரண்டு கைகளால் பிடித்துக்கொண்டு முன்னும் பின்னுமாக மாற்றி மாற்றி இழுத்துக்கொண்டே இருக்கவேண்டியது. இதற்கே **தயிர்கடைதல்** அல்லது சிலுப்பல் என்று பெயர். இவ்வாறு சிலுப்புதலால் பாத்திரத்திற்குள்ளிருக்கும் மத்தின் தலையானது தயிரை உடைத்து அதிலுள்ள வெண்ணெயை வெளிப்படுத்துகின்றது. ஏறக்குறைய 10 நிமிஷம் இவ்வாறு சிலுப்பியபின் மத்தின் தலையை வெளியில் எடுத்துவிட்டுப் பாத்திரத்தின் உட்பக்கத்து ஓரத்தைச் சுற்றிலும் சுமார் அரைக்கால்படி ஜலத்தைக் கொட்டி அள்ளைகளில் ஒட்டியிருக்கும் தயிர் வெண்ணெய் முதலியவைகள் தயிருடன் கலக்கும்படி செய்துகொண்டு மறுபடியும் மத்தைப் பாத்திரத்திற் போட்டு மற்றொரு தடவை சுமார் 10 நிமிஷம் வரையில் கடைந்து முன்போலவே அரைக்கால்படி ஜலத்தைத் தெளித்து மத்திலுள்ள வெண்ணெயை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இவ்வாறு மூன்று அல்லது நான்கு தடவை ஜலத்தை விட்டுக் கொண்டும் கடைந்துகொண்டிருக்க தயி

துள்ள வெண்ணெயெல்லாம் தனிப்பட்டு மோரில் மிதக்கும். பின்பு தயிர்ச் சட்டியை இப்பால் எடுத்துத் தரையில் வைத்து அதன் விளிம்பை இரண்டு கைகளாலும் பிடித்துக்கொண்டு வெண்ணெயோடு கூடிய மோரானது வட்டமாகச் சுற்றும் படி பாத்திரத்தைச் சுற்ற மோரில் தனித்தனியாய் மிதந்து கொண்டிருக்கும் வெண்ணெயெல்லாம் ஒன்றோடொன்று மோதி உருண்டையாகிவிடும். பின்பு அவ்வெண்ணெயை எடுத்து ஜலமுள்ள ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு விட்டுக் கடைந்த மோரில் மீதி வெண்ணெய் இருந்தால் அதையும் கையால் எடுத்து மேற்படி வெண்ணெய் மொத்தையுடன் சேர்த்து விட வேண்டியது. இவ்வாறு தினந்தோறும் கடைந்தெடுக்கும் வெண்ணெயை எல்லாம் ஒரு பாத்திரத்தில் சேகரித்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது. பின்பு கடைந்த மோரையும் மீதியாய் எடுத்து வைத்திருக்கும் தயிரையும் ஒன்றாய்க் கலந்து அல்லது தனித்தனியாய் வைத்துக்கொண்டு தினசரி போஜனத்தின் பொருட்டு உபயோகிக்க வேண்டியது.

வெண்ணெயைக் காய்ச்சி நெய்யாக்கல்

மேலே சேகரித்துவைத்திருக்கும் வெண்ணெயை ஒரு சட்டி அல்லது களிம்பேறாத பாத்திரத்திற் போட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்ச அவ்வெண்ணெயானது உருகி மோர்போலாகிவிடும். பிறகு சற்றுநேரம் வரையில் அப்படியே காய்ச்சிக்கொண்டிருக்க அது சொரசொர வென்கிற சத்தத்துடன் கொதித்துக்கொண்டிருந்து பின்பு அந்த சத்தமடங்கி வெண்மை நீங்கி நல்லெண்ணெய் போல் நெய்யாகிவிடும். அத்தருணத்தில் அதை அடுப்பைவிட்டிறக்கிக் கொஞ்சம் மோர், முருங்கையிலை, பருத்திக்கொட்டையின் பால், கொஞ்சம் உப்பு, செம்மண் இவைகளை அதிற் போட்டு சடபடவென்ற சத்தம் நின்ற உடனே வடிகட்டி இப்பால் எடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது.

வெண்ணெயானது ஒரு வீசையாய் இருந்தால் அதில் போடும் மோர், பருத்திக்கொட்டையின் பால், முருங்கையிலை, இவைகள் 1/4-பலம் நிறையுள்ளதாகவும் உப்பு 1/8-பலம் நிறையுள்ள தாகவும் இருக்கவேண்டும். இதிற் போடும் மோர், முருங்கையிலை, செம்மண் முதலியவைகளினால் நெய்க்கு மணமும் உப்பினால் நாவிற்கு ருசியும் உண்டாகின்றது. சிலர் முருங்கையிலை, செம்மண் இவைகளுள் ஏதாவதொன்றைப் போட்டு அது பொங்கி வருந்தருணத்தில் அப்பொங்குதலை அடக்கும் பொருட்டுக் கொஞ்சம் மோரைத் தெளிப்பதும் வெண்ணெயை அடுப்பில் வைக்கும் போதே உப்பைப்போடுவதுமுண்டு.

கெட்ட நெய்யை நல்ல நெய்யாக்கல்

காய்ச்சற்குறைவு, அதில் போடும் வஸ்துக்கள் போடாமை, பழமைப்படல் முதலியவற்றால் கெட்டுப்போன நெய்யை அதே அளவான பாலை அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி அதிற்கொட்டி அந்நெய்யும் பாலும் ஒன்றாய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் நேரஞ்சென்றபின் அடுப்பைவிட்டிறக்கிப் பாலைத் தானாக்கப் பிரைகுத்தியதுபோல் பிரைகுத்தித் தயிராக்கி அத்தயிரிலிருந்து

வெண்ணெயை முன் போலக் கடைந்தெடுத்து அப்படிக் கடைந்த வெண்ணெயை மேற்கூறியபடி காய்ச்சி நெய்யாக்கவேண்டும்.

8. பாகபேதங்கள்

மேற்சொல்லிய அறுசுவைகளையுடைய விளைபொருள்களில் அரிசி, கோதுமை, துவரை, பயறு முதலிய தானியங்களையும்; கிழங்கு, கீரை, பூ, காய், கனி முதலிய கந்தமூலங்களையும்; பாகஞ்செய்வதில் **வேகவைத்தல், வறுத்தல், பொரித்தல், ஜலத்தின் ஆவியினால் வேகவைத்தல்,** நெருப்புத் **தணலிற் சுடுதல்** என ஐவகைப் பேதங்களுண்டு. வ்வைந்துவித பாக பேதங்களிற் சில பதார்த்தங்களை இரண்டு அல்லது மூன்றுவித பாகங்கள் செய்தும் சிலவற்றைச் சிலநேரத்திற் பாகஞ்செய்தும் சில நேரத்திற் பாகஞ் செய்யாமலும் இன்னும் சிலவற்றைப் பாகமே செய்யாமலும் சாதாரணமாகப் புசிப்பதுண்டு.

1. **வேகவைத்த பதார்த்தங்களேவையென்றால்.**—அன்னம், பருப்பு, இரஸம், குழம்பு, காய்கறி முதலியவைகளேயாம். இப்பதார்த்தங்கள் ஜலத்தில் நன்றாய் வெந்து பக்குவப்பட்டிருப்பதனாற் புசிப்பவர்களுக்குச் சீக்கிரத்தில் ஜீரணத்தையும் தேகாரோக்கியத்தையும் உண்டாக்கும்.

2. **வறுத்த பதார்த்தங்களேவையென்றால்.**—வறுகடலை, பொரி, அவல், பொரிகள் முதலியவைகளேயாம். இவைகளைத் தின்பதினால் அதிக தாகம் உண்டாகும். தகுந்தஜலம் குடியாமலிருந்தால் ஜீரணிக்கமாட்டாது. அதிக ஜலம் குடித்தால் இருமல், பேதி இவையுண்டாம். ஜலத்தைக் குடியாமலேயிருந்தாற் சரீரத்திலுள்ள இரக்தத்தைச் சோஷிக்கும். ஆகையால் இப்படிப்பட்ட பதார்த்தங்களை அதிகமாய்த் தின்னாமலிருப்பதே நலம்.

3. **பொரித்த பதார்த்தங்களேவையென்றால்.**—அப்பளம், வடாம் அதாவது வடகம், பூரி, சிரோட்டி, ஜிலேபி முதலியவைகளேயாம். இவ்விதபதார்த்தங்களை நெய்யில் பொரித்து மிதமாய்த் தின்றால் சீக்கிரத்தில் சீர்ணத்தையும் சரீரத்திற்குப் பலத்தையும் கண்ணுக்கு இதத்தையும் உண்டாக்கும். பித்தவாயுவை யகற்றும். எண்ணெயிற் பொரித்துத் தின்பதனால் இப்பதார்த்தங்கள் சாவகாசமாய் ஜீரணிக்கும். உஷ்ணத்தை அதிகப்படுத்தும். கண்ணுக்குக் கெடுதியையும் வாத பித்தங்களையும் உண்டாக்கும்.

4. **ஜலத்தின்ஆவியினால்வேகவைத்தபதார்த்தங்களேவையென்றால்**—இட்டிலி, கொழுக்கட்டை, ரேடை முதலியவைகளேயாம். இவைகளில் இட்டிலி முதலியவைகளைச் செய்யும் மாவைப் புளிக்கவைப்பதுண்டு. அது அதிக புளிப்பாயிருந்தால் தின்பவர்களுக்குப் பலவிதநோய்களை யுண்டாக்கும். புளிப்பு மிதமாயிருந்தால் சீக்கிரத்திற் ஜீரணிக்கச்செய்து தேகத்திற்குச் சுகத்தைத் தரும். ஆகையாலிவைகளை மிதமாய்ப் புசிப்பதே உத்தமம்.

5 **நெருப்புத்தணலின் அதாவது கும்பியில் சுட்ட பதார்த்தங்களேவையென்றால்.**—சத்தரிக்காய், வாழைக்காய், உருளைக்கிழங்கு முதலிய காய் கிழங்குகளைச் சுட்டுச்செய்யும் பஜ்ஜி அதாவது பச்சடி, பொடி முதலியவை

களேயாம். இவைகளைச் சாப்பிடுவதனால் ஜடாராக்கினியைக் கெடுக்காமற் சீக்கிரம் ஜீரணிக்கச் செய்து சரீரத்திற்கு மிகுந்த பலத்தை யுண்டாக்கும்.

இரண்டு மூன்றுவித பாகங்கள் செய்த பதார்த்தங்க ளெவையென் றால் :— ஸொஜ்ஜி, அதிரஸம், கொழுக்கட்டை முதலியவைகளேயாம். இவைகளில் ஸொஜ்ஜியைச் செய்யவேண்டுமானால் முதலில் அரிசி பருப்பு இவைகளை வறுத்துக் கொண்டு பின்பு ஜலத்தில் வேகச்செய்கின்றோம். அதிரஸம், கொழுக்கட்டை இவைகளைச் செய்யவேண்டுமானால் அவை களுக்கு வேண்டிய மாவை முதலில் வேகவைத்துக் கிளறி எடுத்துக் கொண்டு அத்துடன் சர்க்கரை பூர்ணம் முதலியவைகளைச் சேர்த்து நெய் யில் பொரிக்கிறோம். இதற்கே இரண்டு மூன்றுவிதப் பாகங்கள் செய்வ தென்று பெயர். இதில் கொழுக்கட்டையைப் பொரிக்காமல் ஜலத்தின் ஆவியினால் வேகவைப்பதுண்டு.

சிலநேரத்திற் பாகம் செய்துஞ் செய்யாமலும் புசிக்கப்படும் பதார்த் தங்கள் எவையென்றால்:—பயற்றம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, கடலை, பயறு முதலியவைகளால் செய்யும் கோசும்பரி அதாவது வடைப்பருப்பு, சுண் டல் முதலியவைகளேயாம். பாகஞ் செய்யாமலே புசிக்கும் பதார்த்தங்க ளெவையென்றால் :— வாழை, மா, பலா, கிச்சிலி முதலிய பழவகைகளே யாம்.

௯. பாக பாத்திரங்கள்.

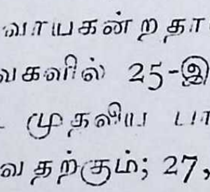
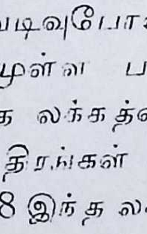
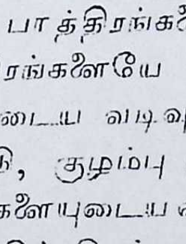
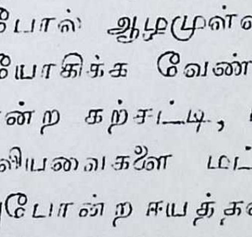
பாகம் செய்வதற்குக் களிம்பு, அழுக்கு, கறுப்பு முதலியவைகளில் லாமல் சுத்தமான பாத்திரங்களையே உபயோகிக்கவேண்டும். உவர்ப்பு, புளிப்பு, துவர்ப்பு முதலிய சுவைகளோடு கூடிய பதார்த்தங்களைச் செய்ய வேண்டுமானால் மட்பாத்திரங்கள், கற்சட்டிகள், சுத்த வெண்கலத்தால் செய்த வெண்கலப் பாத்திரங்கள், ஈயம் பூசின செம்பு பித்தளைப் பாத்தி ரங்கள் முதலிய பாத்திரங்களும்; அப்பாத்திரங்களிற் செய்யும் பதார்த்தங் களைக் கிளறிக் கொடுப்பதற்கு மரம், மூங்கில் கொட்டாங்கச்சி இவைகளின் அகப்பை, இருப்புக் கரண்டி, ஈயம் பூசினதும் பூசாததுமான பித்தளை வெண்கலக்கரண்டிகள் முதலிய ஆயுதங்களுமே உத்தமமானவைகள். இப்படிப்பட்ட பாத்திரங்களிற் செய்த பதார்த்தங்களில் துர்க்குணங்கள் உண்டாகமாட்டா. சிலர் பழகின பாத்திரங்களென்று ஈயம்பூசாத செம்பு பித்தளைப் பாத்திரங்களில் உவர்ப்பு, புளிப்பு முதலிய சுவைகளோடு கூடிய பதார்த்தங்களைச் செய்கிறார்கள். அப்படிச் செய்வது மிகவும் பிசகு. இதைக் கவனியாமல் அப்படிப்பட்ட பாத்திரங்களிற் செய்த பதார்த்தங் களைப் புசிப்பதினால் நாளாவிர்த்தியில் களிம்பின் தோஷத்தினாற் பலவித நோய்கள் உண்டாகின்றன. ஆகையால் அப்படிப்பட்ட பாத்திரங்களில் அறுசுவைகளோடு கூடிய பதார்த்தங்களைச் சமைக்கக்கூடாது.

1. **வேகவைப்பதற்கு அனுகூலமான பாத்திரங்கள்.** — அரிசி, கடலை, பயறு முதலிய தானியங்களை வேகவைக்க வேண்டுமானால் அடியிற்காட்டி யிருக்கும் 21, 22, 23, 24 இந்த லக்கங்களையுடைய வடிவுபோன்ற பாத்தி

ரங்களைப்போல் வயிறு பெருத்ததும் வாய் சிறுத்ததுமான பாத்திரங்களையே உபயோகிக்க வேண்டியது. அப்படிக்கில்லாமல் அப்பாத்திரங்களின் வாய் அகலமாயிருந்தால் ஆவியானது வெளியே போய் தானியங்கள் சீக்கிரத்தில் வேகமாட்டாது. அப்பாத்திரங்களின் அளவானது வேக வைக்கப்படும் தானியத்தையும் அதற்கு வேண்டிய ஜலத்தையும் அப்பாத்திரங்களிற் போட்டால் அவைகள் அப்பாத்திரங்களின் முக்காற் பாகமாய் இருக்கவேண்டும்.

21. வெண்கலப் பானை. 22. பித்தளைத் தவலை. 23. பித்தளைக் குண்டுபோகிணி. 24. வெண்கலக் காதுப்பானை

உவர்ப்பு, துவர்ப்பு, கார்ப்பு முதலிய சுவைகளையுடைய ரஸம், குழம்பு, கூட்டு முதலிய பொங்குந் தன்மையையுடைய இளக்கமான பதார்த்தங்களைச் செய்ய வேண்டுமானல் அடியிற் காட்டியிருக்கும் 25, 26, 27, 28 இந்த லக்கங்களையுடைய வடிவுபோன்ற பாத்திரங்களைப்போல் ஆழமுள்ளதாயும் வாயகன்றதாயுமுள்ள பாத்திரங்களையே உபயோகிக்க வேண்டும். அவைகளில் 25-இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவுபோன்ற கற்சட்டி, மண்சட்டி முதலிய பாத்திரங்கள் கூட்டு, குழம்பு முதலியவைகளை மட்டுஞ் செய்வதற்கும்; 27, 28 இந்த லக்கங்களையுடைய வடிவுபோன்ற ஈயத்தவலை, ஈயப்பானை இவைகள் ரஸத்தைமட்டும் செய்வதற்கும்; 26 இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவுபோன்ற ஈயம் பூசின செம்பு பித்தளை ஜோடுதவலைகள் அறுசுவைகளோடு கூடிய எல்லாப் பதார்த்தங்களையுஞ் செய்வதற்கும் உபயோகப்படுகின்றன. எப்பொழுதும் ஈயப்பாத்திரத்தில் அல்லது ஈயம் பூசின பாத்திரத்திற் செய்யும் ரஸமே அதிக மணமுடையதாயும் உருசியுடையதாயுமிருக்கும். அப்படிக்கில்லாமற் சட்டி, கற்சட்டி முதலியவைகளிற் செய்யும் இரஸமானது அதிக மணமாயும் உருசியாயுமிராது. ஆனல் ஈயத்தவலை, ஈயப்பானை இவைகள் மட்டும் சிறுத்த வாயையுடையதாயிருக்கவேண்டும்.

25. கற்சட்டி. 26. ஜோடுதவலை. 27. ஈயத்தவலை. 28. ஈயப்பானை.

பர்சடிகள், கறிகள் முதலியவைகளைச் செய்யவேண்டுமானல் பக்கத்திற் காட்டியிருக்கும் 29, 30, 31, 32 இந்த லக்கங்களையுடைய வடிவுபோன்ற ஆழமற்றதும் வாயகன்றதுமான பாத்திரங்களையே உபயோகிக்க

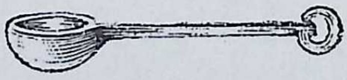
வேண்டும். இப்படியிருப்பதனால் அதிக ஜலமின்றித் தாளிதத்தில் பக்குவமாகின்ற இளங்காய் கீரைகளை அடிக்கடி கிளறி அல்லது குலுக்கிக் கொடுப்பதற்கும் அவைகள் பக்குவமானதின் குறிப்பாகிய வாடல், வதங்கல் முதலியவைகளைப் பார்த்துச் சரியான சமயத்தில் அடுப்பைவிட் டிறக்கவும் அநுகூலமா யிருக்கின்றன. அப்பாத்திரங்கள் செம்பு, பித்தளை உலோகங்களாற் செய்யப்பட்டதாயிருந்தால் அவைகளுக்கு ஈயம் பூசிப் பின்பு உபயோகிக்க வேண்டியது. மேற்சொல்லிய அன்னம், ரசம், குழம்பு, கூட்டு, பருப்பு, கறி, பச்சடி முதலியவைகளைக் கிளறிக் கொடுப்பதற்கு அடியிற் காட்டியிருக்கும் 33 இந்த லக்கமுடைய வடிவுபோன்ற கரண்டியையும் உபயோகிக்கவேண்டியது. இக்கரண்டியானது பித்தளையாற் செய்யப்பட்டதா யிருந்தால் அதைக்கொண்டு உவர்ப்பு, புளிப்பு முதலிய சுவைகளையுடைய பதார்த்தங்களைக் கிளறிக் கொடுக்கக்கூடாது. அவ்விதச் சுவைகளோடுகூடிய பதார்த்தங்களைக் கிளறிக்கொடுக்க வேண்டுமானால் வெண்கலம், இரும்பு, மரம் முதலியவைகளாற் செய்யப்பட்ட கரண்டி அகப்பை முதலியவைகளையே உபயோகிக்க வேண்டியது.

29. வெண்கல உருளி.

30. வெண்கலக் காதுக்கிண்ணம்.

31. பித்தளைக் குண்டான்.

32. பித்தளைப் போகிணி.


33. கரண்டி.

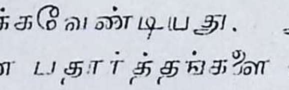
2. **வறுப்பதற்கு அநுகூலமான பாத்திரங்கள்.**— வறுகடலை, பொரி கொள், பொரி, மிளகாய், பருப்பு முதலியவைகளை வறுக்கவேண்டுமானால் 18, 34 இந்த லக்கங்களையுடைய வடிவுபோன்ற பாத்திரங்களையும்; அப்பாத்திரங்களில் வறுக்கப்படும் பதார்த்தங்களைக் கிளறிக் கொடுப்பதற்கு அல்லது புரட்டிக்கொடுப்பதற்கு 19, 35 இந்த லக்கங்களையுடைய வடிவுபோன்ற ஆயுதங்களையும் உபயோகிக்கவேண்டியது. அவைகளில் 34 இந்த லக்கமுடைய வடிவுபோன்ற இரும்பு வாணலியில் * வறுக்கப்படும் பதார்த்தங்களைக் கிளறிக் கொடுப்பதற்கு 35 இந்த லக்கமுடைய வடிவுபோன்ற துடுப்பையும் †; 18 இந்த லக்கமுடைய வடிவுபோன்ற வறுக்கும் வாணா என்னும் மட்பாத்திரத்தில் வறுக்கப்படும் பதார்த்தங்களைப் புரட்டிக் கொடுப்பதற்கு 19 இந்த லக்கமுடைய வடிவுபோன்ற வறுக்கும் துடைப்பத்தையும் உபயோகிக்கவேண்டியது.

34. வாணலி.

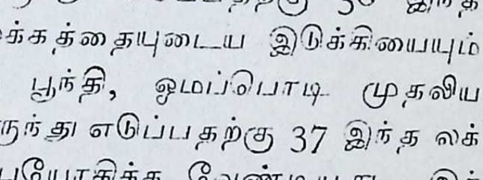
35. துடுப்பு.

* இதை வாணலி, பாணலி என்று பலவாறு சொல்வதுண்டு. † இந்த ஆயுதமானது மரத்தினாலும் இரும்பு முதலிய உலோகங்களினாலுஞ் செய்யப்படும்.

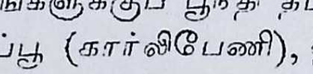
3. பொரிப்பதற்கு அநுகூலமான பாத்திரங்கள்.—வடை, பூரி, அப்பம், அப்பளம், ஜிலேபி, பூந்தி முதலியவைகளைப் பொரிப்பதற்கு மேலே காட்டியிருக்கும் 34 இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவுபோன்ற வாணலியையும் அடியிற் காட்டியிருக்கும் 36, 37, 38, 39, 40 இவ்வித லக்கங்களையுடைய பாத்திரங்களையும் ஆயுதங்களையும் உபயோகிக்கவேண்டும். அவற்றில் 34 இந்த லக்கமுடைய வடிவுபோன்ற வாணலியானது பூரி, வடை, அப்பம், தேன்குழல் முதலியவைகளைப் பொரிப்பதற்கும் 36 இந்த லக்கமுடைய வடிவுபோன்ற ஜிலேபி வாணலியை ஜிலேபி மட்டும் பொரிப்பதற்கும் உபயோகிக்கவேண்டியது. இந்த ஜிலேபியைச் சிலர் கொஞ்சம் ஆழமாகிய தாம்பாளங்களிலும் 34 இந்த லக்கத்தையுடைய வாணலியிலும் பொரிப்பதுண்டு. இவ்வாறு பொரிக்கப்படும் பூரி, வடை, அப்பளம், தேன்குழல் முதலியவைகளை வாணலியிலிருந்து எடுப்பதற்கு 38 இந்த லக்கத்தையுடைய முள்ளையும் 39 இந்த லக்கத்தையுடைய இடுக்கியையும் உபயோகிக்கவேண்டியது. அல்லாமலும் பூந்தி, ஓமப்பொடி முதலிய பொடியான பதார்த்தங்களை வாணலியிலிருந்து எடுப்பதற்கு 37 இந்த லக்கத்தையுடைய சல்லிக் கரண்டியையும் உபயோகிக்க வேண்டியது. இச்சல்லிக் கரண்டியானது பூந்திலாடு, காரபூந்தி, மோதீசூர்லட்டு முதலிய பக்ஷணங்களுக்குப் பூந்தி தட்டவும் உபயோகப்படுகின்றது. தேன்குழல், முனகுப்பூ (கார்லிபேணி), ஓமப்பொடி முதலியவைகளைப் பிழிய வேண்டுமானால் அடியிற் காட்டியிருக்கும் 40 இந்த லக்கமுடைய தேன்குழல் உரலையும் க, ச, த என்னும் எழுத்துக்களையுடைய வில்லைகளையும் உபயோகிக்க வேண்டியது. இவைகளில் முனகுப்பூவைப் பிழிகையில் க என்னும் வில்லையையும் ஓமப்பொடியைப் பிழிகையில் ச என்னும் வில்லையையும் தேன்குழலைப் பிழிகையில் த என்னும் வில்லையையும் உபயோகிக்கவேண்டியது.



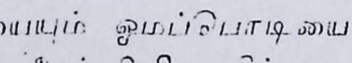
36. ஜிலேபி வாணலி.



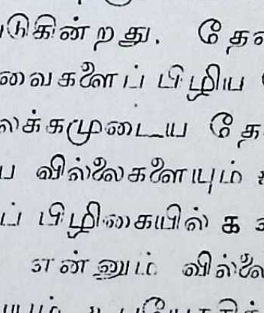
37. சல்லிக் கரண்டி.



38. வடை குத்தி.



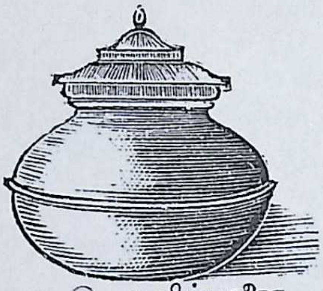
39. இடுக்கி



த ச க

40. தேன்குழல் உரல்.

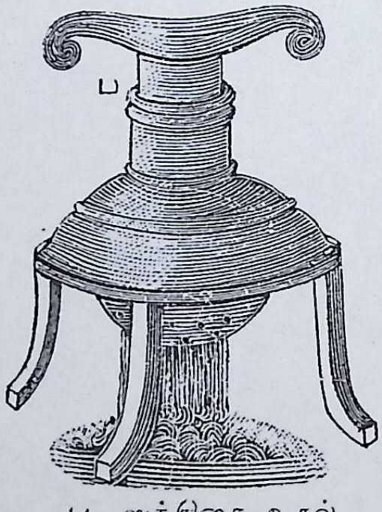
4. ஜலத்தின் ஆவியினால் வேகவைப்பதற்கு அநுகூலமான பாத்திரங்கள்.—ஜலத்தின் ஆவியினால் வேகவைக்கும் இட்டிலி, கொழுக்கட்டை, சந்திகை அல்லது சேவை முதலிய பதார்த்தங்களைச் செய்யவேண்டுமானால் அடியிற் காட்டியிருக்கும் 41, 42 இந்த லக்கங்களையுடைய வடிவுபோன்ற இட்டிலிப்பாத்திரங்களையும் 43 இந்த லக்கத்தையுடைய சிப்பித்தட்டுகளையும் 44 இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவுபோன்ற சந்திகை உரலையும் உபயோகிக்க வேண்டியது.



41. இட்டிலிப்பானை.

43. இட்டிலித்தட்டு.

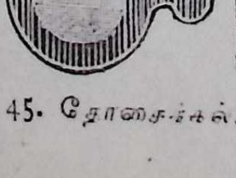
42. இட்டிலி ஜோடுதவலை



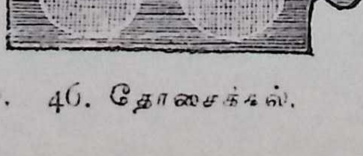
44. சந்திகை உரல்.

இவ்விட்டிலிப் பாத்திரங்களிற் சில இரண்டு மூன்று இட்டிலிகளை ஒரே காலத்திற் செய்வதற்கு இரண்டு மூன்று சிப்பித் தட்டுகளை வைக்கத் தகுந்தவைகளாயும் அப்படிக்கில்லாமல் ஒரே தட்டில் இரண்டு மூன்று இட்டிலிகளை ஒரேகாலத்திற் செய்யும்படி அச் சிப்பித் தட்டு இரண்டு மூன்று குழிகளை யுடையதாயும் இருப்பது முண்டு. இப்பதார்த்தங்களைச் சிலர் அகன்று ஆழமாகிய குண்டான் போகணி முதலிய பாத்திரங்களின் வாயைத் துணியினால் கட்டிச் செய்வது முண்டு. அவ்வித பாத்திரங்களில் மேற்சொல்லிய இட்டிலி, கொழுக்கட்டை முதலியவைகளைச் செய்கையில் ஆவியானது வெளியே போகாமலிருக்கும்படி வேறொரு பாத்திரத்தைக் கவிழ்த்து மூடவேண்டியது. சந்திகையைப் பிழியவேண்டுமானால் 44 இந்த லக்கத்தையுடைய சந்திகை உரலை உபயோகிக்கவேண்டியது. சந்திகையின் பொருட்டுக் கிளறி வைத்திருக்கும் மாவில் மாங்காய் அளவை உரலிற்போட்டு ப அடையாளமிட்ட அதின் உலக்கையை அதின்மேல் வைத்து அழுத்த அவ்வுரலின்கீழ்க் குவியலாய் விழும் சேமிகைபோன்ற சந்திகையை இட்டிலி, கொழுக்கட்டை இவைகளைப்போல் இட்டிலிப் பாத்திரத்தில் வைத்து வேகவைக்கவேண்டியது.

5. சுடுவதற்கு அநுகூலமான பாத்திரங்கள்.—பதார்த்தங்களை இரண்டு விதமாய்ச் சுடுவதுண்டு. 1-வது தோசை, அடை, ரொட்டி, போளி, முதலியவைகளைப் பக்கத்திற்காணும் 45, 46 இந்த லக்கங்களையுடைய வடிவு போன்ற கனத்த இருப்புத்

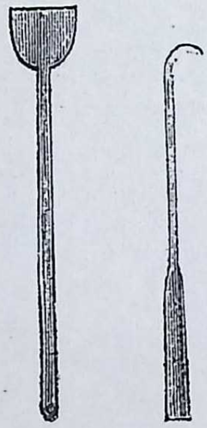


45. தோசைக்கல்.



46. தோசைக்கல்.

தகட்டின்பேரில் அல்லது மாக்கல், மண் இவைகளாற் செய்யப்பட்ட தோசைக்கல்லின்பேரில் சுடவேண்டியது. 2-வது கத்தரிக்காய்ப்பச்சடி, வாழைக்காய்ப்பொடி இவைகளைப்போன்ற பதார்த்தங்களைச் செய்வதற்குச் சுடப்படும் கத்தரிக்காய், வாழைக்காய்முதலியவைகளை நெருப்புத்தணலிற் சுடுவதற்காகமேலே காட்டியிருக்கும் 38, 39 இந்த லக்கங்களையுடைய முள், இடுக்கிமுதலியவைகளை உபயோகிக்கவேண்டியது. அல்லாமலும் தோசை, அடை, ரொட்டி, போளி முதலியவைகளைச் சுடுகையில் அவைகளைத் திருப்பிப் போடுவதற்கு மேலே காட்டியிருக்கிற 35 இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவுபோன்ற இருப்புத் துடுப்பையும் உபயோகிக்க வேண்டியது. 47, 48 இந்த இலக்கங்களையுடைய ஆயுதங்கள் போனடுப்பிற் சுடப்படும் ரொட்டிகளை அடுப்பின் சுவரிலிருந்து கிளப்பி இப்பாலெடுப்பதின் பொருட்டு உபயோகிக்கப்படுகின்றன. காய் கிழங்குகளைச் சுடுவதற்குச் சிலர் மேற்சொல்லிய ஆயுதங்களை உபயோகப்படுத்தாமல் அவைகள் சுடப்பட்டுச் சரியான பக்குவமுடையதாயிருக்கையில் நெருப்புத் தணலின் ஆவியினாற் சடுதியில் எடுக்கமுடியாமல் தாமதப்படுத்தி அவைகளைக் காந்திப்போகச் செய்கிறார்கள். இப்படிக் காந்திப்போகாமலிருக்கும் பொருட்டு மேற்கண்ட ஆயுதங்களை உபயோகிப்பதே உத்தமம். அப்பளம் சுடுகையிலும் அதைக் காந்தாமல் பக்குவமாய்ச் சுடும்பொருட்டு 39 இந்த லக்கத்தையுடைய இடுக்கியை உபயோகிக்கவேண்டியது.



48. 47.

வேறு சில உபயோகமான பாத்திரங்கள்.

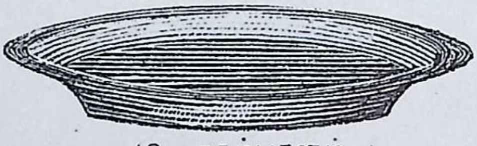
மேற்சொல்லிய பாத்திரங்களையே அல்லாமற் பின்காட்டும் 49 முதல் உள்ள லக்கங்களை யுடைய பாத்திரங்களும் ஆயுதங்களும் முற்கூறிய 9, 10, 11, 12 இந்த லக்கங்களையுடைய பெரிய பாத்திரங்களும் சமைப்பவர்களுக்கு அதிக அவசியமாய் இருக்கின்றன. அவைகளில்.—

49.—இந்த லக்கத்தையுடைய தாம்பாளமானது பதார்த்தங்களை எடுத்து வைக்கவும் மூடிவைக்கவும் மா முதலியவைகளைப் பிசையவும் பரிமாறவும்; 50.—இந்த இலக்கத்தையுடைய சிப்பித் தட்டானது கஞ்சி முதலியவைகளை வடிக்கவும்; 51.—இந்த லக்கத்தையுடைய சருகுச்சட்டி (டபரா) இது அடிக்கடி கைமுதலியவைகளைக் கழுவவும் கஞ்சி முதலியவைகளை வடிக்கவும் தொட்டிக்குப் பதிலாய்ச் சமீபத்தில் வைத்துக்கொள்ளவும்; 52.—இந்த லக்கத்தையுடைய சொம்பானது சமையல் முதலியவைகளைச் செய்கையில் இடைக்கிடைத் தேவையாயிருக்கும் ஜலத்தைச் சமீபத்தில் மொண்டு வைத்துக் கொள்ளவும்; 53.—இந்த லக்கத்தையுடைய குடமானது ஆறு, கால்வாய், குளம், கிணறு முதலியவற்றிலிருந்து ஜலத்தைக் கொண்டுவருவதற்கும்; முந்திய 9, 10, 11, 12 இந்த லக்கங்களுடைய பெரிய பாத்திரங்கள் சமையல் செய்வதின் பொருட்டுத்

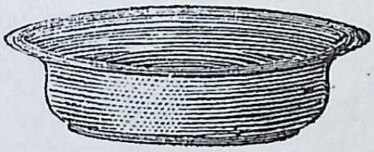
தேவையான ஜலத்தைச் சேகரித்து வைத்துக்கொள்ளவும் குளிப்பதின் பொருட்டு வெந்நீர் காய்ச்சவும் விளாவவும்; 54, 55.—இந்த லக்கங்களை யுடைய அம்மி, குழவி இவைகள் துவையல் முதலிய பதார்த்தங்களை அரைப்பதற்கும்; 56, 57.—இந்த லக்கங்களையுடைய ஆட்டுக்கல், குழவி இவை தோசைமா, பூர்ணம் முதலியவைகளை ஆட்டுவதற்கும்; 58, 59.—இந்த லக்கங்களையுடைய அப்பளப்பலகை, குழவி இவைகள் அப்பளம், போளி, பூரி, ரொட்டி முதலியவைகளை யிடுவதற்கும்; 60.—இந்த லக்கத்தை யுடைய சோமாசிச்சக்கர மானது சோமாசியைச் செய்கையில் அதன் ஓரம் அதாவது விளிம்புகள் ஒன்றோடொன்று பொருந்தும்படி பொருத்தி அறுக்கவும்; 61.—இந்த லக்கத்தை யுடைய அரிவாள் மணையானது சமையலுக்குவேண்டிய காய் கிழங்குகளையும் மற்ற வஸ்துக்களையும் நறுக்கவும்; 62.—இந்த லக்கத்தையுடைய துருவல் மணையானது தேங்காயைத் துருவுதற்கும்; 63.—இந்த லக்கத்தை யுடைய துருவு கோலானது பச்சடி துவையல் முதலியவைகளின் பொருட்டு விளாங்காய் முதலியவைகளைச் சுரண்டுவதற்கும்; 64.—இந்த லக்கத்தை யுடைய துருவு பலகையானது பூசினிக்காய், கொப்பரை முதலியவைகளைத் துருவுதற்கும்; 65.—இந்த லக்கத்தையுடைய காப்பிப்பாத்திரமானது நமது நாட்டில் நூதனமாய் பானத்தின் பொருட்டு வழங்கிவரும் காப்பி, (டீ) தேயிலை முதலியவைகளைச் செய்வதற்கும்; 66.—இந்த லக்கத்தையுடைய கேட்டிலானது காப்பி, (டீ) தேயிலை இவைகளின் பொருட்டு ஜலத்தைக் காய்ச்சுவதற்கும்; 67.—இந்த லக்கத்தையுடைய கேட்டிலானது காப்பி, (டீ) தேயிலையின் பொருட்டுப் பாலைக் காய்ச்சுவதற்கும்; 68.—இந்த லக்கத்தையுடைய இயந்திரமானது காப்பியை அதன் மணம் போகாமல் மாவாக அரைக்கவும்; 69.—இந்த லக்கத்தையுடைய களித்துடுப்பானது * களியைக் கிளறவும்; 70.—இந்த லக்கமுடைய களிக்க வைக்கோலானது களிசமைக்கப்படும் பாத்திரங்கள் அசையாம லிருக்கும்படி அணைத் தழுத்தவும்; 71.—இந்த லக்கத்தையுடைய உறியானது தயிர், பால், நெய் முதலியவைகளை எறும்பு, எலி, பூனை முதலியவைகளுக்கு அகப்படாமல் வைக்கவும்; 72.—இந்த லக்கத்தையுடைய மத்தானது பருப்பு, கீரை முதலியவைகளை மசிக்கவும்; 73.—இந்த லக்கத்தையுடைய அப்பளக் குழவியானது பாயசத்தின் பொருட்டுச் செய்யும் ரவை அப்பளங்களை ஒரே அளவான சிறிய சதுர வில்லைகளாகச் செய்யவும்; 74.—இந்த இலக்கத்தையுடைய மாற்கரண்டியானது சமையலின் பொருட்டுத் தேவையான நெய், எண்ணெய் முதலியவைகளை எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவும்; 75.—இந்த லக்கத்தையுடைய பித்தளை, இரும்புக் கரண்டி முட்டைகள் நெய், எண்ணெய் முதலியவைகளை அவைக ளிருக்கும் ஏனங்களிலிருந்து சிறுகச் சிறுக எடுக்கவும்; 76.—இந்த லக்கத்தையுடைய ஆலைக்கரண்டியானது

* இத்துடுப்பானது பாலை, இலந்தை இன்னும் இதைப்போலொத்த மரங்களினால் செய்யப்பட்டதாய் இருக்கவேண்டும்.

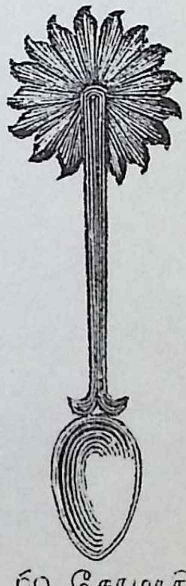
சாதாரண தினங்களில் வற்றல், வடகங்களை வறுக்கவும் எண்ணெய் முதலியவைகளைக் காய்ச்சவும்; 77—இந்த லக்கத்தையுடைய அஞ்சறைப் பெட்டியானது சமையலின் பொருட்டுத் தேவையான கடுகு, மிளகு, சீரகம் முதலியவைகளை வைத்துக் கொள்ளவும்; 78.—இந்த லக்கத்தையுடைய எலுமிச்சம்பழம் பிழியும் ஆயுத மானது அப்பழங்களைப் பக்குவமாய்ப் பிழியவும்; 78.—இந்த லக்கத்தையுடைய காம்புச் சல்லடையானது மோர், நெய், எண்ணெய் முதலியவைகளில் மிதக்கும் தூசி முதலியவைகளை எடுப்பதற்கும்; 80.—இந்த லக்கத்தையுடைய மூடியுள்ள மரவைகள் சமையலின் பொருட்டுதவுகின்ற ரசப்பொடி, குழம்புப்பொடி, கறிமாப் பொடி, மஞ்சட்பொடி முதலிய பொடிகளையும்; அரிசிமா, உழுத்தமா, கடலைமா முதலிய மாக்களையும் மணங்கெடாமல் பத்திரமாய் வைத்துக் கொள்ளவும்; 81.—இந்த லக்கத்தையுடைய கத்தியானது பலாக்காய் முதலிய காய்களைக் கொத்துவதற்கும் உதவுகின்றன.



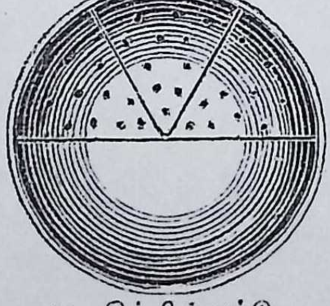
49. தாம்பாளம்.



51. சருகுச் சட்டி

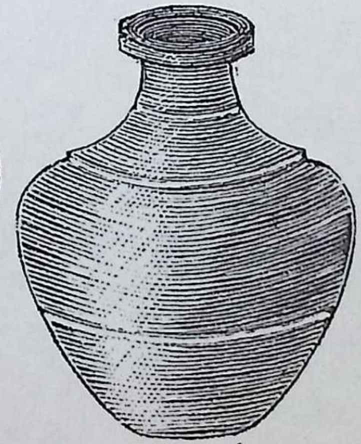


60. சோமாசி சக்கரம்.

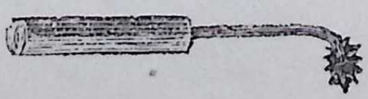


50. சிப்பித்தட்டு.

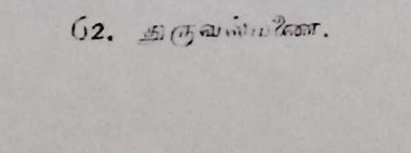
52. சொம்பு



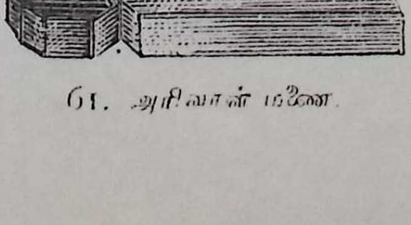
53. குடம்



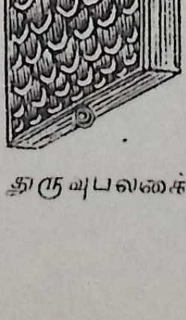
63. துருவுகோல.



62. துருவல்மனை.

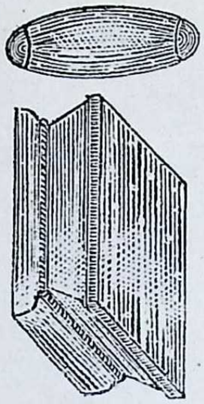
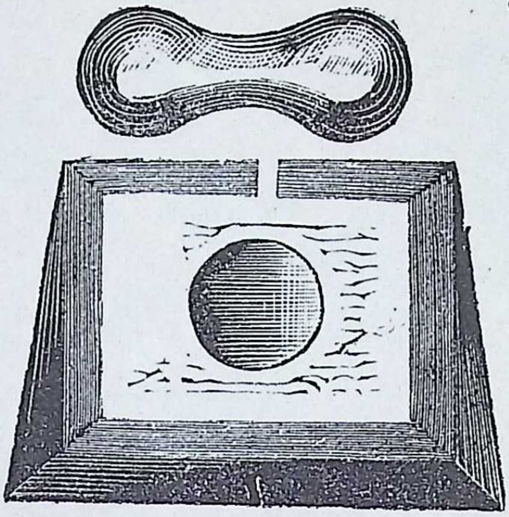
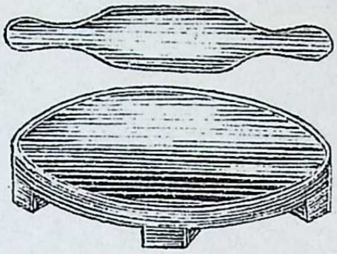
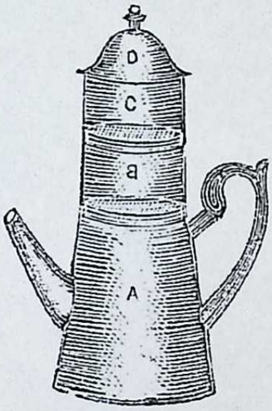


61. அரிவாள் மனை.

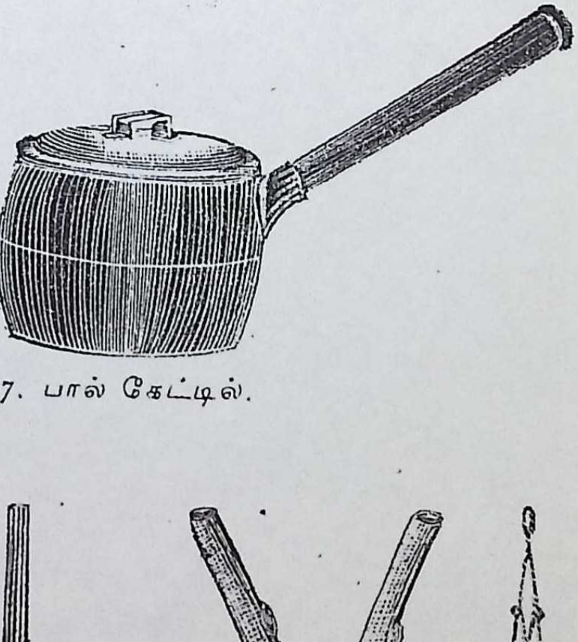


64. துருவுபலகை.

54, 55. அம்மி குழவி. 56, 57. ஆட்டுக்கல் குழவி. 58, 59. அப்பளப்பலகை குழவி.

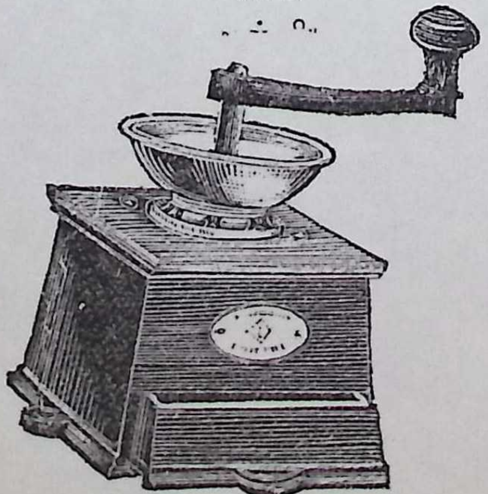





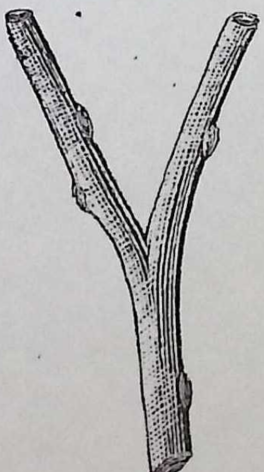
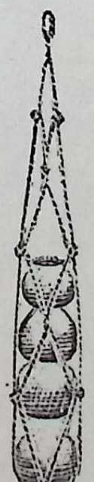
65. காப்பிப் பாத்திரம்.



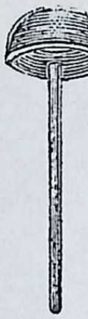
66. ... கேட்டில். 67. பால் கேட்டில்.

செய்



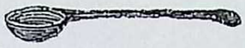



68. காபி இயந்திரம். 69. களித் துடுப்பு. 70. களிக் கலைக்கோல். 71. உறி.

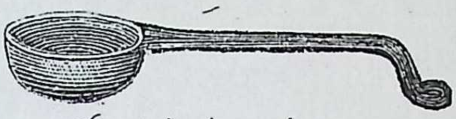


72. பருப்பு மத்து.

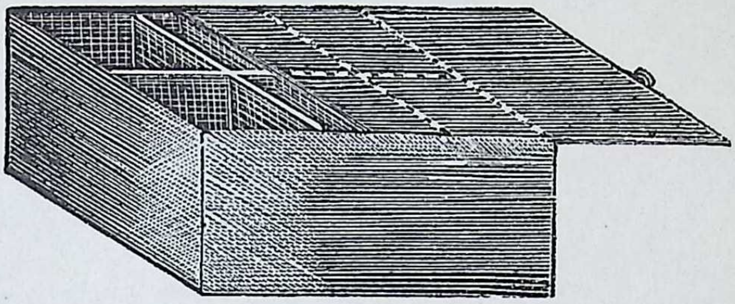
73. அப்பளக் குழவி.



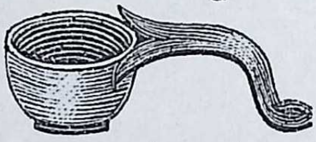
75. காண்டி மூட்டை.



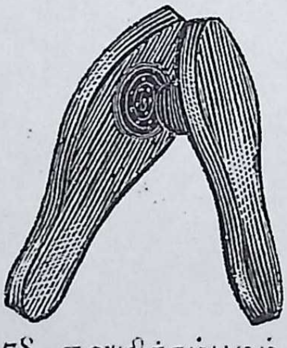
76. ஆலைக் கரண்டி.



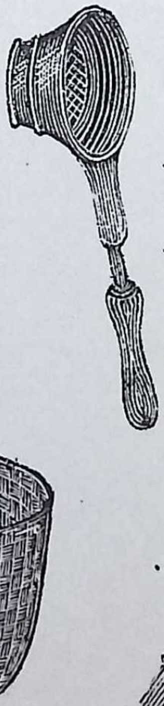
77. அஞ்சறைப் பெட்டி.



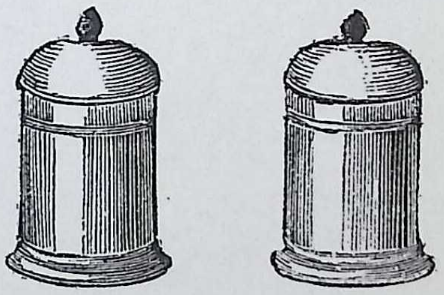
74. வால் கரண்டி.



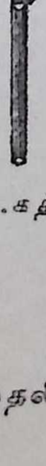
78. எலுமிச்சம்பழம் பிழியும் ஆயுதம்.



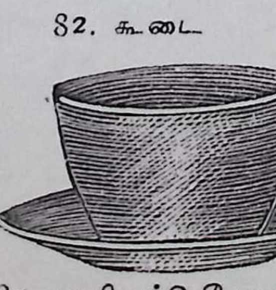
79. சாம்புச்சல்லடை.



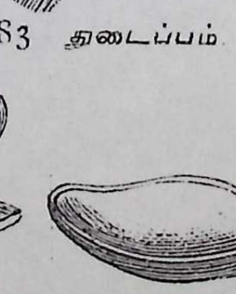
80. சம்பாரப்பொடி, அரிசிமா இவை வைக்க தேவையாகும் மர மரவைகள்



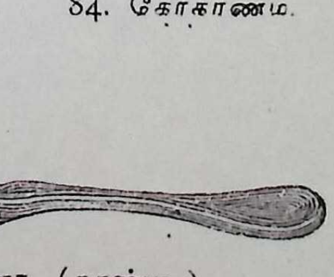
81. கத்தி.



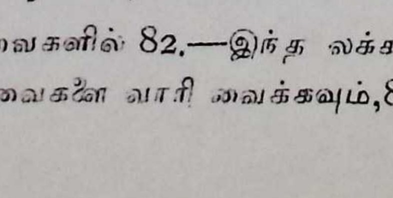
82. கூடை



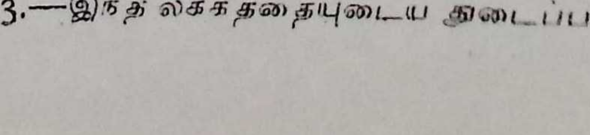
83 துடைப்பம்.



84. கோகர்ணம்.



85. காபிதட்டு கோபை.



86. காபி சம்சா. (கரண்டி.)

இவைகளில் 82.—இந்த லக்ஷணத்தையுடைய கூடையானது தானியம் முதலியவைகளை வாரி வைக்கவும், 83.—இந்த லக்ஷணத்தையுடைய துடைப்ப

மானது தரையிற் கிடக்கும் தானியம், மா முதலியவைகளைக் கூட்டிச் சேர்க்கவும்; 84.—இந்த லக்கத்தையுடைய கோகர்ணமானது (தூக்குச் சட்டி)சூடாயிருக்கும் இளக்கமான போஜன பதார்த்தங்களைப் பரிமாறவும்; 85, 86 —இந்த லக்கங்களையுடைய காபித்தட்டு,கோப்பை,சம்சா(கரண்டி) இவைகள் காபி (டீ) தேயிலை இவைகளின் பானத்தின் பொருட்டும் உதவுகின்றன.

இவையன்றிச் சமயோசிதமாய்த் தேவையாகும் வேறு சில பாத்திரங்களும் வேண்டியிருக்கின்றன. அவைகள் நாளாவர்த்தியில் அனுபவத்தினால் அறியப்படும். ஆனால் தினசரிகளிலும் விசேஷ நாட்களிலுஞ் செய்யுஞ் சமையல்களுக்குத் தேவையாயிருக்கும் பாத்திரங்களில் பெரும்பான்மை இவைகளே. இப்பாத்திரங்களில் ஒவ்வொன்றும் சிறிதும் பெரிதுமாயிருப்பதும் அவைகளின் சங்கை ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்டிருப்பதும் அந்தந்தச் சம்சாரத்தின் சங்கை, சமயம் இவற்றை ஒத்ததாயிருக்கின்றது.

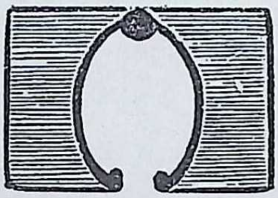
மேற்சொல்லிய பாக பாத்திரங்களைப்பற்றிச் சொல்லியிருக்கும் விஷயங்களில் கவனிக்கவேண்டிய முக்கியமானவைகளெவையென்றால்:— அதன் வடிவங்களையும் அறுசுவைகளோடு கூடிய பதார்த்தங்களைச் செய்வதாயிருந்தால் அவைகள் களிம்பேறாமல் இருப்பதையும் பற்றியேயாம். ஆனால் அவைகளின் பெயரையும் அவைகள் செய்யப்பட்டிருக்கும் உலோகங்களையும் பற்றிக் கவனிப்பது அவசியமில்லை. சிலர் ஆசாரம், செல்வம் முதலிய காரணங்களினால் பித்தளை, வெண்கலம், ஈயம், முதலிய உலோகங்களாற் செய்யப்பட்ட பாத்திரங்களையும் சிலர் எளிமை, சுகம் முதலியவைகளின் காரணங்களினால் கல், மண் முதலியவைகளினாற் செய்யப்பட்ட பாத்திரங்களையும் உபயோகித்து வருகிறார்கள். பின்சொன்ன பாத்திரங்களிற் செய்வதே ஆரோக்கியமானது.

10. பாகசாலையும் அடுப்பும்

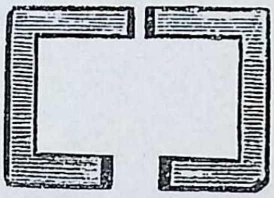
சமையல் ' பும் அறையானது விசாலமாயும் உயரமாயும் இருக்க வேண்டும். அன்றியும் அதிற் சமையற் பாத்திரங்கள் சம்பாரப்பொடி சாமான் முதலியவைகளை வைத்துக்கொள்வதற்கு அநுகூலமான மாடம் அல்லது அலமாரிகள், கஞ்சிவடிக்கவும் கைமுதலியவைகளைக் கழுவவும் அனுகூலமான ஜலதாரை, அரைப்பதற்கு அம்மி, ஆட்டுக்கல், குழவி இவைகளுள்ளதாயு மிருப்பதுடன் சமைக்குங் காலத்திற் புகைபோவதற்கு வீட்டின் முகட்டில் புகைக்கூண்டு, போதுமான காற்று உலாவச் சுவரில் வசதியான ஜன்னல்கள் இவைகள் உள்ளதாகவும் இருக்கவேண்டும். இப்படிக்கில்லாமல் நெருக்கமாயும் தாழ்ந்தகூரையை உடையதாயும் புகைக்கூடு ஜன்னல் முதலியவை இல்லாமலு மிருந்தால் அறையிலுள்ள புகையானது வெளியே போகாமல் சமைப்பவர்களுக்கும் அறையிலுள்ள பதார்த்தங்களுக்குங் கெடுதியை யுண்டாக்கும். அரைக்கும் அம்மி குழவி முதலியவைகள் அவ்வறையிலேயே இல்லாவிட்டால் பாகஞ்செய்யுங்காலத்

தில் அடிக்கடி வெளியே போகும்படி நேரிட்டு அடுப்பின்பேரில் கொதித்துக்கொண்டும் வெந்துகொண்டும் இருக்கும் அன்னம், ரசம், கறி முதலியவைகள் பொங்காமலும் காந்தாமலும் கவனத்துடன் காப்பதற்குப் பிரதிகூலமாக விருக்கும். ஆகையால் சமையலறைகள் மேற்சொல்லிய லக்ஷணங்களோடு கூடியதாகவே இருக்கவேண்டும். அல்லாமலும் இவ்வறையைத் தினந்தோறுங் கூட்டிப் பெருக்கி மெழுகியும் அடுப்புகளுக்கு மேல் அதாவது கூரையிலுள்ள ஒட்டடையைப் போக்கியும் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அவ்வறையில் அழுகிய அல்லது நாற்றத்தையுடைய வஸ்துக்களை வைத்திருக்கவுங்கூடாது.

அடுப்புகளும் அவைகளின் வடிவமும்.

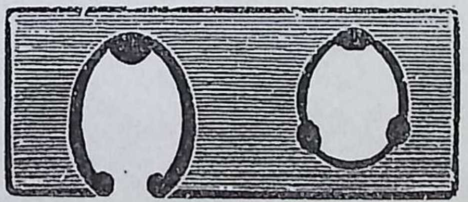


1. ஒற்றையடுப்பு.



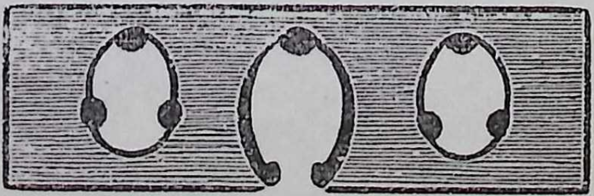
2. கட்டியடுப்பு.

இவைகளில் ஒவ்வொன்றும் ஒருதடவையில் ஒரேபதார்த்தத்தைச் சமைக்க அல்லது இரண்டு மூன்று பதார்த்தங்களை அவசரமின்றி ஒன்றின் பின் ஒன்றாய்ச் சமைக்க வேண்டுமானால் மாத்திரமே உபயோகப்படுகின்றது. இவைகளில் இரண்டாவது கட்டியடுப்பு மட்டும் தேவையான இடங்களுக்குக்கொண்டுபோகத் தகுந்ததாயிருப்பதுமன்றிப் பெரும்பாலும் பால், வெந்நீர் முதலியவைகளைக் காய்ச்சவும் உபயோகப்படுகின்றது.



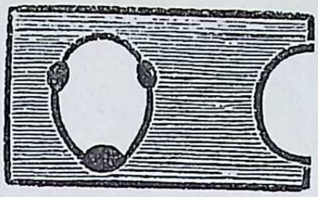
3. கொடியடுப்பு.

இது ஒரேகாலத்தில் இரண்டு பதார்த்தங்களைச் சமைக்க உதவுகின்றது. இவ் வடுப்பானது சாதாரணமாய் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றது.



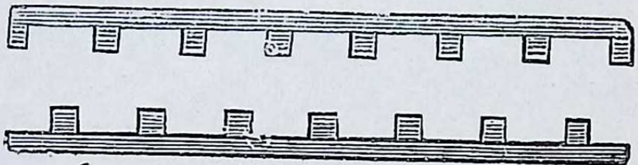
4. இரட்டைக் கொடியடுப்பு.

இவ்வடுப்பானது ஒரே காலத்தில் மூன்று பதார்த்தங்களைச் சமைப்பதற்கு உபயோகமானது. இதுவும் கொடியடுப்பைப்போலவே அநேகரால் உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றது.



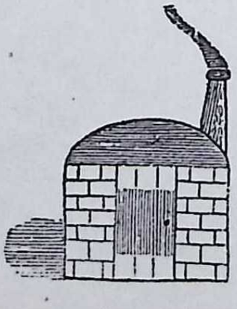
5. குண்டடுப்பு.

இவ்வடுப்பை மிட்டாய்க் கடைக்காரர்கள் பக்ஷணங்கள் செய்யவும் பொரி கடலை வியாபாரம் செய்பவர்கள் அவைகளை வறுப்பதற்காகவும் உபயோகிக்கிறார்கள். மற்றப்படி குடித்தனம் செய்யும் சாதாரண வீடுகளில் இதின் உபயோகமானது வெகு கொஞ்சம்.



6. காடியடுப்பு (கால்வாய் அடுப்பு).

இவ்வடுப்பானது வெகு சாதாரணமாய் சமாராதனை, கலியாண முதலிய விசேஷ நாட்களில் நூற்றுக்கு மேற்பட்ட கூட்டத்தையுடைய ஜனங்களுக்குச் சமைக்கும் இடங்களிலும் பத்துப் பெயர்களுக்கு அதிகப்படும் ஜனங்களுடைய சில வீடுகளிலும் உபயோகிக்கப் படுகின்றது.



7. கூண்டடுப்பு.

இவ்வடுப்பானது தணலின் ஆவியினால் சுடும் ரொட்டி, பிஸ்கத் முதலிய பதார்த்தங்களைச் சுடுவதற்கு உபயோகமானது. இவ்வடுப்பைச் சாதாரணமாய் ரொட்டி பிஸ்கத் முதலியவைகளைச் செய்து வியாபாரஞ் செய்யும் வியாபாரிகள் தம் ரொட்டிக் கிடங்கில் உபயோகிப்பதுண்டு. அவ்வித ரொட்டி பிஸ்கத் முதலியவைகளை வீடுகளில் செய்ய வேண்டுமானால் பக்கத்திற் காட்டிய வடிவுபோன்ற ஓர் சிறிய அடுப்பைக் கட்டிக்கொள்ள வேண்டியது.

8. போன் அடுப்பு.

இவ்வடுப்பானது தோசைபோன்ற ரொட்டிகளை அனலில் சுடுவதின் பொருட்டு உதவுகின்றது. இதைப்பெரும்பாலும் மகம்மதிய ரொட்டி வியாபாரிகள் தமது கடைகளில் போடுவதுண்டு. இவ்வகை ரொட்டியை நாம் செய்து கொள்ள வேண்டுமானால் இவ் வடுப்பை வீடுகளிலும் போட்டுக் கொள்ளலாம். இதன் வாய் சற்றேறக்குறைய ($1\frac{1}{2}$) ஒன்றரையடி அகலமுள்ளதாயும் (3) மூன்றடி ஆழமுள்ளதாயுமிருப்பதுடன் உட்புறத் தரையானது சமமாய் (தட்டையாய்) இருக்கவேண்டும்.

மேற்சொல்லிய 1, 2, 3, 4, 5 இந்த லக்கங்களையுடைய வடிவுபோன்ற அடுப்புகளின் உயரமானது ஒரு அடி யுள்ளதாயும் வாயின் அகலமானது அரையடி யுள்ளதாயும் இருக்கவேண்டும். அல்லாமலும் வாயைச் சுற்றிலும் குமிழ்கள் (கொம்மைகள்) இருக்கவேண்டியது. இவ்வளவிற்குக் குறைந்தும் குமிழ்கள் இல்லாததுமான அவ்வடுப்புகள் செம்மையாய் எரியாமல் சமையலும் வெகு சாவகாசமாய் ஆவதுடன் அடுப்பின் மேலுள்ள பதார்த்தங்கள் கெட்டும் போம். மேற் சொல்லிய இலக்ஷணங்களுடன் போடப்படும் அடுப்புகளின்மேல் அரைப்படி யரிசிமுதல் ஐந்துபடி அரிசி வரையில் சமைப்பதற்கான தவலைப் பானைகளை வைத்துச் சமைக்கலாம். இவ்வடுப்புகளை நமது பெண்கள் களிமண் முதலியவற்றால் தாங்களே செய்து கொள்வதுமுண்டு.

மற்ற மூன்று அடுப்புகளில் 6 இந்த லக்கமுடைய காடியடுப்பானது கால்வாயைப்போல் மேற்காட்டிய வடிவத்தின்படி வெட்டி அதின் நான்கு ஓரங்களையும் செங்கல்லால் கட்டி உபயோகிக்க வேண்டியது. இவ்வடுப்பின் ஆழமும் அகலமும் முந்திய அடுப்புகளைப்போலவேதான். ஆனால் நீளம் மட்டும் ஒரேகாலத்தில் எத்தனை பதார்த்தங்களைச் சமைக்கக் கோருகிறோமோ அத்தனை பாத்திரங்களை வைப்பதற்குப் போதுமான நீளத்தையுடையதா யிருக்கவேண்டும்.

7 இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவுபோன்ற கூண்டடுப்பு அல்லது அனலடுப்பைக் கட்டவேண்டுமானால் எவ்வளவு விசாலமுள்ளதாய்க் கட்ட விரும்புகிறோமோ அவ்வளவு தரையின்பேரில் ஒரு முழம் உயரமுடைய திண்ணைபோல் மண்ணினால் மேடைபோட்டுக் கெட்டித்து உலர்ந்தபின் அதின்மேல் ஒரு அங்குலம் கனத்தையுடையதாய் உப்பைப் பரப்பிப் பின்பு செங்கல்லைப் பாவி அதன்மேல் மேலே காட்டியிருக்கும் வடிவத்தைப்போன்ற கூண்டடுப்பைக் கட்டவேண்டியது. அப்படிக் கட்டுவதானது நான்கு புறங்களிலும் செங்கற்சுவராயும் கூரையானது காரை, செங்கல் இவைகளினால் பாலத்தைப்போல் வில்வளைவாயும் கட்டி அக் கூரையின் ஒரு மூலையில் புகை போவதற்கு மேலே காட்டியபடி புகைக் கூண்டையும் ஒரு பக்கத்தின் சுவரில் சிறிய வழியையும் அமைத்து அதற்கு வெளிப்புறத்தில் இரும்புத் தகட்டினால் ஒரு கதவையும் போடவேண்டியது. இவ்வடுப்பின் உயரமானது உட்பக்கத்தின் தரைக்கும் கூரைக்கும் முழ அந்தரமுடையதா யிருக்கவேண்டியது. இவ்விதமாய்ச் செய்த ஒரு கூண்டடுப்பில் தேவையான விறகைப் போட்டெரித்து அக் கதவை மூடிவிட வேண்டியது. அவ்விறகுகள் எரிந்து தணலானபின் கதவைத் திறந்து நீண்ட துடுப்பினால் எல்லாத் தணலையும் வெளியில் எடுத்துவிட்டு அல்லது உட்புறத்தின் ஒரு மூலையில் ஒதுக்கிவிட்டு காலியா யிருக்குந் தரையில் சுடப்படும் ரொட்டி பிஸ்கத் முதலிய பதார்த்தங்களைச் செய்வதற்கு உபயோகிக்கும் மா, ரவை முதலியவைகளைப் பக்குவப் படுத்தி அல்லது சித்தப்படுத்தி வைக்கவேண்டியது. அப்படி வைத்த

பின் கொஞ்ச நேரம்வரையில் கதவைமூடிவைத்திருந்து பின்பு திறந்து வைத்திருக்கும் பதார்த்தங்களை இப்பால் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியது. இவ்வடுப்பின் கூரையின் மேற்புறத்தரையானது வில்போல் வளைவாயாவது சதுரமாயாவது இருக்கலாம்.

8. இந்த இலக்கத்தையுடைய அடுப்பைப்போடவேண்டுமானுல் மேற்காட்டிய(8)இந்தஇலக்கத்தையுடையவடிவுபோன்றஅதாவதுவாய்அகன்ற ஒரு சிறிய குதிரையைப் போலொத்த போன் அடுப்பைக் குபவனுல் செய்வித்துஅதைத் தரையில் புதைத்துக் கெட்டித்து அவ்வடுப்பின் அடிப்பாகத்தின் தரையில் கொல்லன் உலேக்கும் துருத்திக்கும் இடையிலிருக்கும் போனைப்போல் ஒரு போனை உண்டாக்கிக்கொள்ள வேண்டியது. அப்போன் அடுப்பிற் கொஞ்சம் விறகுகட்டைகளைப் போட்டு எரியிட்டு அவைகள் எரிந்துதணலாகியபின் அத்தணலை வெளியில் எடுத்துவிட்டு அல்லது அடுப்பின் மையத்தில் ஒதுக்கிவிட்டு ரொட்டி செய்வதற்கென்று சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் மாவைத்தட்டி போன் அடுப்பின் உட்பக்கத்துச் சுவரில் எரு முட்டைகளை அடிப்பதுபோல் அடித்துச் சற்றுநேரத்திற்குப்பின் அதாவது பக்குவமானபின் இப்பால் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது. அடுப்பில் அனல் குறைவாயிருக்கையில் கட்டைகளை எரியிட்டுப் பின்னும் அதிக அனலுண்டாக்கிக் கொள்ளலாம்.

சமையல் செய்பவர்கள் சமைக்குங்காலத்தில் கிழக்கு முகமாயாவது வடக்குமுகமாயாவது உட்காரவேண்டியது. அடுப்பின் முன்பாகம் அதாவது அடுப்பின் முகம் சமையல் செய்பவர்க்கு எதிராகவே இருக்கவேண்டியது. தெற்கு முகமாயும் மேற்கு முகமாயும் உட்கார்ந்து சமைத்தால் அமங்கலமென்று சொல்லுவார்கள். இவ்வடுப்புகள் சமையல் அறையின் அக்கினி மூலையில் (தென் கிழக்கில்) இருக்கவேண்டியது.

சமையல் செய்பவர்கள் தினந்தோறும் மேற்சொல்லிய அடுப்புகளைச் சுத்தத்தின் பொருட்டும் அடுப்பின் பலத்தின் பொருட்டும் சாணம், மண் இவைகளை ஜலத்தில் கரைத்து மெழுகிக்கொண்டே வரவேண்டியது. அப்படிக் கில்லாவிடின் அசுத்தமென்று சொல்லப்படுவது மல்லாமல் அடுப்பும் உவர்மண் சுவரைப்போல் உதிர்ந்து சீக்கிரத்தில் உடைந்தும் போம்.

11. சமைப்பதற்குபயோகமான எரிகரும்புகள்.

சமையல் செய்வதற்குப் பச்சை அதாவது ஈரமான கட்டை முட்டைகளை உபயோகிக்கக்கூடாது. அப்படி உபயோகிப்பதனுல் அது வெகுநேரம் வரையில் செம்மையாய் எரியாமல் புகைந்துகொண்டே இருந்து பின்பு ஆறி அணைந்துபோம். அப்படிப் போவதினுல் அடிப்பின்மேலுள்ள பதார்த்தங்கள் கெட்டுப் போவதுமன்றிப் பாகமாவதற்கும் வெகுநேரமாகும். வேம்பு, சந்தனக்கட்டை, தேவதாரு, தேக்கு இவ்வகைக் கட்டைகளை உபயோகிக்கக்கூடாது. உபயோகித்தால் இக்கட்டைகளின் எரிச்சலால் பக்குவமான பதார்த்தங்கள் கசப்பாயிருக்கும். அல்லாமலும் பாத்

திரத்தின் மேற்புறத்தில் அதிக கறுப்பாய் மசி ஒட்டிக்கொண்டு சீக்கிரத்தில் விடமாட்டாது. அதைப் போக்குவதற்காக மண், மணல் முதலியவைகளைக் கொண்டு அப்பாத்திரங்களைத் தேய்ப்பதினால் அவைகளுக்குஞ் சீக்கிரத்தில் கெடுதிகள் உண்டாகின்றன. அத்தி, ஆத்தி, கள்ளி, இச்சி, வேங்கை முதலிய கட்டைகள் வெண்டுபோல் இலகுவாயிருப்பதினால் செம்மையாய் எரியாமல் கருகிக்கொண்டே போம். ஆகையால் செம்மையாய் உலர்ந்தும் பழையதாயும் இருக்கும் கருவேலன், வெண்வேலன், ஊஞ்சல், காட்டுவாழை, புளியன், காசாம், கருங்காலி, புரசு முதலிய தைலமுள்ள கட்டைகளைக்கொண்டு எரியிடுவதினால் பதார்த்தங்கள் சீக்கிரம் பாகமாவதுமன்றியில் கட்டையும் அதிகமாய்ச்செல்லாது. ஆகையால் இவ்விதக்கட்டைகளையே உபயோகிக்க வேண்டியது. வன்னி, அரசு, வேம்பு, தேவதாரு, நெல்லி, வில்வம் இவ்வகைக் கட்டைகளை எரியவிடுவது பாவமென்று நமது வைதிகக்கிரந்தங்களினால் தெரியவருகின்றது. இவைகள் பெரும்பாலும் யாகாதிகளிற் செய்யும் ஓமங்களுக்கே உபயோகப்படுகின்றன.

12. குடிப்பதற்கும் சமைப்பதற்கும் உபயோகமான ஜலம்

நமது அன்னபானங்களின் பொருட்டு உதவுகிற வஸ்துக்களில் ஜலமானது வெகு முதன்மையானதாகையால் அதனிடத்தில்நாம் அதிக கவலையைச் செலுத்துவது அவசியமாய் இருக்கின்றது. ஆகையால் தோஷத்தோடு கூடிய அதாவது வெய்யில், நிலவு, காற்று இவைகள் படாததும் சேறு, சதுப்புநிலம் இவைகளிற் பாய்ந்து ஓடுகிறதும் கட்டுக் கிடையாய் நிற்கிறதும் உதிர்ந்த சருகுகளையுடையதும் வண்டலாயும் அதிக கனமாயும் உவர்ப்பாயுமிருப்பதும்இறைக்கப்படாதகிணறு,குளங்களிலிருப்பதுமான ஜலத்தைத் தவிர்த்துவிட்டுப் பெரிய பர்வதங்களினின்றுண்டாய் செவ்வல், கரிசல், களிமண், மணல், பாறைகளையுடைய நிலங்களில் வேகமாயும் தெளிவாயும் பாய்ந்தோடும் ஆறு, ஏரி, கால்வாய், ஓடை இவைகளின் ஜலத்தையும் சுத்தமாகவும் இலேசாகவும் ஊற்றும் இறைப்புமுடைய குளம், கிணறு இவற்றின் ஜலத்தையும் உபயோகிப்பது வெகு முதன்மையாய் இருக்கின்றது. இதற்கு எதிரிடையான துர்க்குணங்களையுடைய ஜலத்தை உபயோகிப்பதனால் பலவகைக் கெடுதிகள் அதாவது அச்சலத்திலுண்டாகும் விஷப்புழுக்களினால் சொறி, சிரங்கு முதலிய சர்மரோகங்களும் ஆரோக்கியக் கெடுதியும் உண்டாகின்றன. மேற்சொல்லிய ஜலவிஷபத்தைக் குறித்துச் சுகாதார விளக்கமென்னும் கிரந்தத்தில் விரிவாய் விவரித்திருக்கிறபடியால் அதனால் மற்ற விசேஷ குணதோஷங்களை அறிந்துகொள்ளலாம். ஜலத்தை வடிகட்டியே உபயோகிப்பது நலம்.

13. சமையல் செய்பவர்களின் நியமம்

1. சமையல் செய்பவர்கள் அதை உண்பவர்களின் க்ஷேமலாபத்தைக் கோருகிறவர்களாயும், ஸ்வதேசம், ஸ்வஜாதி இவைகளை யுடையவர்களாயு

மிருப்பதுடன் குஷ்டம், பாண்டு, க்ஷயம், வலிப்பு இன்னும் பலவகைத் தொத்துநோய் முதலிய வியாதிகளற்றவர்களாயும், கள்ளம், களங்கம், விபசாரம் இவைகளை யற்றவர்களாயும் இருக்கவேண்டும். இக்காரணத்தைக் கொண்டே நமது முன்னோர்கள் பெரிதும் சிறிதும் எளிமையையும் செல்வத்தையு முடைய குடும்பங்களில் அக்குடும்பத்தின்கண் கவலையையுடைய மூத்தவர்களாகிய பெண்களின் கடமைகளில் சமையல் செய்வது முதன்மையானதென்று ஏற்படுத்தியிருக்கிறார்கள். இதன் உண்மையை அறியவேண்டுமானால் கிராமாந்திரங்களிற் சென்று செல்வமுடைய குடும்பங்களைப் பார்ப்போமேயாகில் அக்குடும்பங்களிலுள்ள பெண்கள் தாமே சமைத்துத் தம் புருஷர், குழந்தைகளை ஊட்டி வளர்த்து வருவதைக் காணலாம். ஆனால் அதிக ஜனங்களை உண்பிக்கும் விசேஷ நாட்களில் மட்டும் கூலிக்குச் சமையற்காரர்களை ஏற்படுத்துவது வழக்கம். இக்காலத்தில் இவ்விஷயத்தைச் சற்றேனுங் கவனியாமல் நாகரிகத்தை அடைந்தோமென்ற எண்ணங்கொண்டும் இக்கடமைகளைச்செய்வது இழிவென்று நினைத்தும் எளியவர்களல்லாத மற்றவர்களிற் பெரும்பான்மையோர் தமது குடும்பங்களில் சமையல் முதலிய இல்லறக் கடமைகளைச் செய்யத்தகுந்தபெண்களிருந்தும் கூலிக்குச் சமைப்பவர்களைக்கொண்டே தமது புருஷர் குழந்தைகளை வளர்த்து வருகிறார்கள். இதை அறியவேண்டுமானால் நகரங்களிற் சாதாரணமாய் அன்னவஸ்திரத்திற்குமட்டும் போதுமான ஆஸ்தியையுடைய அல்லது சற்றேறக்குறைய 50 ரூபாய் வருமானத்தையுடைய சாதாரண குடும்பத்திற்கூட ஒவ்வொரு சுயம்பாகி ஏற்பட்டு அக்குடும்பத்திலுள்ளோர் எப்பொழுதும் தமது சமையல் முதலிய இல்லறக் கடமைகளைச் செய்ய சமையற்காரர்முதலிய கூலிவேலைக்காரர்களை எதிர்பார்த்திருப்பதைப் பார்க்கலாம். அல்லாமலும் இக்காலத்திய நமது பெண்களிற் பெரும்பான்மையோர் முற்காலத்துப் பெண்களைப்போல் தமக்குரிய பெண்கடமைகளைச் செய்யாமல் தவிர்த்து வருவதினால் அக்கடமைக ளின்னவைகளென்றும் இன்ன விதமாய்ச் செய்வதென்றும் அறியாமலிருந்து இப்பொழுது அக்கடமைகளைச் செய்யவேண்டுமானால் பெரிய மலையைச் சுமப்பதுபோல் அத்தனை கஷ்டமாக எண்ணுவதுடன் அக்கடமைகளைச் செய்து முடிக்க எப்பொழுதும் அன்னியர்களைத் தேடும்படியான நிலைமையிலிருக்கிறார்கள். இவ்வாறு நமது பெண்கள் இல்லறக் கடமைகளிற் குறைவை அடைந்திருப்பதற்கு அப்பெண்களைப் பெற்ற தாய் தந்தையரும் கொண்ட கணவனுமே காரணர்களாய் இருக்கிறார்கள். இனி இவ்விஷயங்களைத் திருத்திக்கொள்வது நமது கடமையாய் இருக்கின்றது.

2. சமையல் செய்பவர்கள் தினந்தோறும் விடியற்காலத்தில் சமையலுக்குரிய மற்ற வேலைகளைத் தாமே செய்துகொள்வதாய் இருந்தால் அதைச் செய்துகொண்டு ஸ்நானம் செய்து தங்கள் தங்கள் ஜாதிக்குரிய நியமங்களை முடித்துக்கொண்டும் அக்கினிப்பிரார்த்தனை முதலியவைகளைச் செய்துகொண்டும் சமைக்கத் தொடங்கவேண்டும். இவ்விதமாகச் சமைப்

பவர்களின் சமையல்கள் ஸ்வாமி நைவேதனம், அதிக நியமங்களோடு கூடிய சந்நியாசி முதலியவர்களைப் போலுள்ளவர்க ளுண்பதற்கும் உதவுகின்றது.

3. சுகசரீரத்தோடு கூடிய பெண்களையுடைய சிறிதும் பெரிதுமான குடும்பங்களில் சமையல் முதலிய வீட்டு வேலைகளைச் செய்வதற்கு அன்னியர்களை அதாவது சமையற்காரர், பரிசாரகர்களை நியமிப்பதினல் அக்குடும்பத்திற்குச் சுகக்கேடு, பொருள் நஷ்டம் முதலியவைக ளுண்டாவதுடன் சில சமயங்களில் மானபங்கமும் உண்டாகின்றது. அசக்தர்களான அதாவது தமது கடமைகளைத் தாமே செய்துகொள்ளச் சக்தியற்ற பெண்களையுடைய சிறிதும் பெரிதுமான குடும்பங்களிலும் அநேக ஜனங்களை உண்பிக்கும் சமாராதனை முதலிய காலங்களிலும் மாத்திரமே மேற்கூறியபடி ஜார சோர ரோகிகளல்லாத குடும்பியும் சுத்தர்களுமான சுயம்பாகி பரிசாரகர்களை நியமித்துக்கொள்வது உசிதம். ஆண் பெண் சுயம்பாகி பரிசாரகர்களை நியமிக்கையில் அவர்களின் யோக்கியதையைப்பற்றியும் விசாரிப்பது அவசியமா யிருக்கின்றது. அவ்வாறு செய்யாவிடில் பின்னுக்குப் பல விபரீதங்கள் நேரிடுகின்றன.

14. சமைப்பவர்களுக்குச் சூசனை

1. சமையல் செய்பவர்கள் தினந்தோறும் அதிகாலையிலெழுந்து பாகசாலைக்குரிய வேலைகளை முடித்து அதாவது அடுப்பு முதலியவைகளை மெழுகல், கோலமிடல், பாத்திரங்களைச் சுத்திசெய்தல் ஆகிய இவைகளைச்செய்துகொண்ட பின்பு அன்று தாம் செய்யக் கருதியிருக்கும் போஜன பதார்த்தங்களைச் செய்யத் தேவையான அரிசி, பருப்பு, உப்பு, புளி, காய், கறி முதலியவைகளை எடுத்து வைத்துக்கொண்டு மேற்சொல்லியபடி ஸ்நானம் முதலிய தங்களுக்குரிய நியமங்களை முடித்துக்கொண்டு பின்பு சமைக்கத் தொடங்கவேண்டும். சமையலுக்கு அடுப்பை மூட்டி உலைநீர் வைப்பதற்கு முன் அன்று தாம் செய்யக்கருதியிருக்கும் கூட்டு, குழம்பு முதலியவைகளுக்கு வேண்டிய சம்பாரத்தின்பொருட்டு மிளகு, மிளகாய், கொத்துமல்லி, வெந்தயம், கடுகு, சீரகம் முதலியவைகள் வறுப்பதாயிருந்தால் அவைகளை வறுத்துக்கொண்டு பின்பு உலைநீர் வைக்கவேண்டியது. இவ்வுலைநீர் காய்ந்து அரிசி பருப்பு இவைகள் வேகும்வரையில் காய்கறி நறுக்கல், சம்பாரம் முதலியவைகள் அரைத்தல், புளிகரைத்தல் ஆகிய இக்காரியங்களைச் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

2. சித்தப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளும் அரிசி, பருப்புமுதலிய தினுசுகளில் உமி, பொட்டு, தவிடு முதலியவைக ளில்லாமற் சுத்தமாக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. மேற்சொல்லிய பருப்பு வகைகளில் துவரம் பருப்பு மட்டும் அதிக சாதாரணமாய்ச் சமையலுக்கு உபயோகமாய் எல்லாப் பதார்த்தங்களுக்கும் ருசியைக் கொடுக்கிறதாயும் இருக்கிறது. ஆகையால் அப்பருப்பைச் செம்மையாய் வேகும்படியானதாய்ப் பார்த்து உபயோகிப்பதுமன்றி அதை உப்புக்காற்று, உப்புஜலம், உப்புநிலம் முதலியவைகள் படும்படியாய் வைக்காமல் ஜாக்கிரதையாய் வைத்துபயோகிக்க வேண்டியது. அப்படிக்கில்லாவிடின் பருப்பு செம்மையாய் வேகாமல்

பதார்த்தங்களின் உருசி கெடுவதுமன்றிச் சமைப்பவர்களுக்கு வெகு சங்கடத்தையுமுண்டாக்கும்.

3. புளியில் கோது கொட்டை யில்லாமலும் உப்பில் கல் மண் முதலியவைகள் இல்லாமலும் சுத்தப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. புளியைக் கரைப்பதற்கு முன் அதில் புழுமுதலியவைகளில்லாமற் செம்மையாய்ப் பரிசோதித்த பின்பே கரைக்கவேண்டியது. ரசம், குழம்பு முதலிய இளக்கமான பதார்த்தங்களுக்கு உப்பைப் போடுகையில் அந்த உப்பைப் பொடித்தாவது பொடிக்காமலாவது போடலாம். ஆனால் காய்கறி பச்சடி முதலியவைகளுக்குப் போடுகையில் மட்டும் பொடித்தே போடவேண்டும். அப்படிக் கில்லாவிட்டால் சில கறிகளில் உப்பு கரையப் போதுமான ஜலமில்லாததினால் அவ்வுப்பு கரையாமல் புசிக்கையில் வாய்க்குத் தட்டுப்படுவது மன்றிக் கறியில் உவர்ப்பில்லாமலு மிருக்கும். எந்தப் பதார்த்தத்தைச் சமைத்தபோதிலும் அது பாதி அல்லது முக்கால் வேக்காடான பின்பே உப்பைப் போடவேண்டியது. அதற்கு முந்திப் போடுவதினால் அது வேகமாட்டாது.

4. காய் கறிகளை நறுக்கத் தொடங்குமுன் அதைச் செம்மையாய்க் கழுவித் துடைத்துப் பின்பு நறுக்கவேண்டியது. வெண்டைக்காய், கத்தரிக்காய், பாகற்காய் முதலிய சில காய்களில் புழுக்களிருப்பதுண்டு. அப்படிப் பட்டவைகளைச் செம்மையாய்க் கவனித்து நறுக்கவேண்டியது. அல்லாமலும் அப்படி நறுக்கியபின் அதன் உட்பாகத்திலும் புழு முதலியவைக ளில்லாமல் பார்த்துப் பின்பு பாத்திரத்திற் போடவேண்டியது. அறுகீரை, முளைக்கீரை முதலிய கீரைகளிலும் மேற்சொல்லியபடியே புழுக்களிருப்பதுமுண்டு. அப்புழுக்கள் இலையின் பின் பாகத்தின் நரம்புகளில் இலையின் வர்ணத்தைப் போன்றதாய் இருக்குமாகையால் அப்படிப்பட்ட கீரைகளைச் செம்மையாகப் பரிசோதித்துப் பார்த்து நறுக்கவேண்டியது. கத்தரிக்காய், வாழைக்காய், வாழைப்பூ, வாழைத்தண்டு முதலிய துவர்ப்புரசத்தை யுடைய காய்கறிகள் இரும்பு பட்டமாத்திரத்தில் கறுக்குமாகையால் அப்படிப்பட்டவைகளை நறுக்குவதற்கு முந்தியே ஒரு பாத்திரத்திற் ஜலத்தைவிட்டு வைத்துக்கொண்டு அவைகளை நறுக்குகையிலேயே அந்த ஜலத்திற் போட்டுப் பின்பு நன்றாய் அலசி ஜலத்தை வடித்துவிட்டுச் சமைக்கவேண்டும். வாழைப்பூ, வாழைத்தண்டு இவைகளைப் போடும் ஜலமட்டும் கொஞ்சம் மோர், உப்பு, மஞ்சட்பொடி இவைகள் கலந்ததாயிருக்கவேண்டும். மற்ற காய்கறிகளுக்கு இவ்விதநிர்ப்பந்தமில்லை.

5. பாத்திரம், அடுப்பு, எரிகரும்பு, ஜலம் முதலியவைகள் 55முதல் 70 வரையிலுள்ள பக்கங்களிற் சொல்லியிருக்கிற லக்ஷணங்களை யுடையது போலவே இருக்கவேண்டும். அடுப்பை எரியிடுவதில் எந்தப் பதார்த்தத்தைப் பக்குவப்படுத்துகிறோமோ அந்தப் பதார்த்தம் பாதி வேகும்வரையில் தீக்ஷணமாய் எரித்துக்கொண்டேயிருந்து பாதி வெந்ததுமுதல் அடுப்பைவிட்டிறக்கும் வரையில் வரவர எரிப்பைக் குறைத்துக்கொண்டே

வரவேண்டியது. காய் கீரைகளைப்போலுற்ற மிருதுவான பதார்த்தங்கள் வேகுகையில் ஆரம்பமுதலே மந்தமாய் எரித்துக்கொண்டு வரவேண்டியது.

6. இந்தக் கிரந்தத்திற் சொல்லப்படுகிற ஒவ்வொரு போஜன பதார்த்தங்களிலும் சம்பந்தப்படும் உவர்ப்பு, புளிப்பு, காரம் முதலிய சுவைகள் யாவருக்கும் பொதுவான சமரசத்தை யுடையதா யிருக்கிறபடியால் இதில் எந்தச் சுவை யாருக்கு அதிகப் பிரியமோ அந்தச் சுவையை மட்டும் அவர்கள் பாகம் செய்கையில் கொஞ்சம் அதிகப்படுத்திக் கொள்ளலாம். எந்தச் சுவை யாருக்குக் குறைவாயிருக்க வேண்டுமோ அந்தச் சுவையை மட்டும் பாகம் செய்கையில் குறைத்துக் கொள்ளலாம். ஆகையால் ஒவ்வொருவரும் இதை யநுசரித்துச் சுவையை உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டியது.

7. இந்தக் கிரந்தத்தில் ஈயம்பூசின பாத்திரமென்று சொல்லியிருக்குமிடத்தில் அதே ஈயம் பூசின பாத்திரத்தையாவது மண்பாத்திரத்தையாவது கற்சட்டியையாவது சுத்த வெண்கலப் பாத்திரத்தையாவது உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.

8. தேங்காய் அல்லது கொப்பரையானது வெகு ருசிகரமான பதார்த்த மாகையால் இதை இந்தக் கிரந்தத்திலுள்ள அநேக காய்கறி பதார்த்தங்களுக்கு உபயோகப்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது. இதை வேண்டாதவர்கள் பாகத்திற்கு உபயோகிக்காமலும் பாகஞ் செய்யலாம். உபயோகித்தால் வெகு ருசிகரமா யிருக்கும்.

9. பதார்த்தங்களைச் செய்யும் வகையைச் சொல்லுகையில் வறுத்த பயற்றம் பருப்பென்று சொல்லுகிற விடங்களில் அதைப் பருப்பாய் வறுக்காமல் முழுப்பயற்றையே பக்குவமாய் (சிவந்து வாசனைவரும் வரையில்) வறுத்துப் பின்பு உடைத்துப் பருப்பாக்கி உபயோகிக்க வேண்டுமென்று அறிக. இப்படி வறுத்துடைத்த பருப்பானது வாய்க்கு ருசியாயும் நல்ல மணமுடைய தாயும் இருக்கும்.

10. பதார்த்தங்களில் வாதுமைப் பருப்பு என்று சொல்லுகிற விடங்களில் அந்த விதையைக் கொஞ்சம் வெந்நீரில் ஊறவைத்திருந்து அதன் சிவப்புத்தோலைப் போக்கி வித்தைக் கூரான கத்தியினால் கிராம்புபோல் நீளவாட்டாய்ச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிச் சிலவிடத்தில் வறுத்தும் சிலவிடத்தில் வறுக்காமலும் அந்தந்த விடங்களிற் சொல்லுகிறபடி உபயோகிக்க வேண்டியது. முந்திரிப்பருப்பைப் போடுவதாயிருந்தாலும் அதன் சிவப்புத் தோலைப் போக்கிச் சிறு சிறு துண்டுகளாக்கி வறுத்தே போடவேண்டும்.

11. பதார்த்தங்களில் திராக்ஷைப்பழம் என்று இருக்குமிடத்தில், அதின் காம்பு, குப்பை, செத்தை முதலியவைகளைப் போக்கிவிட்டு அதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு மெதுவாய்க் கழுவி மெல்லிய துணியால் ஒத்தி ஈரமில்லாமற் செய்து கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் பின்பு

பதார்த்தங்களிற் போட வேண்டியது. சில விடங்களில் வறுக்காமலும் போடுவதுண்டு. வறுத்துப் போடுவதே உத்தமம்.

12. போஜன பதார்த்தங்களைச் சமைக்கையில் அவைகளைக் கிளறிக் கொடுக்கும் கரண்டியையும் மூடிவைக்கும் தாம்பாளம் அல்லது பாத்திரத்தையும் கீழே வைக்கையிலும் மறுபடியும் எடுத்துக் கிளறுகையிலும் மூடுகையிலும் நன்ருய்த் துணியால் துடைக்கவேண்டியது. அப்படிக்கில்லாவிடில் தரையிலுள்ள மண், மணல், மயிர் முதலியவைகள் அக்கரண்டி, பாத்திரம் இவைகளின் அடிப்பாகத்தில் ஒட்டி அவைகளைக்கொண்டு கிளறுகையிலும் மூடிவைக்கையிலும் அம்மண், மணல் முதலியவைகள் பதார்த்தங்களில் கலந்துபோய் அவைகளை உண்ணுகையில் பலவகைத் தொந்தரவுகள் உண்டாகின்றன. அல்லாமலும் அடுப்பின் பேரிலிருக்கும் பாத்திரங்களை அடுப்பைவிட்டிறக்குகையில் எருமுட்டை, ஓடு இவ்வித வஸ்துக்களைக்கொண்டு பிடித்திறக்காமல் அதற்காக எப்பொழுதும் ஈரத்துணியையே உபயோகிக்க வேண்டியது. போஜனபதார்த்தங்களிருக்கும் பாத்திரங்களையும் ஜலம், தயிர், பால், நெய் முதலியவைகளிருக்கும் பாத்திரங்களையும் எப்பொழுதும் மூடிவைக்கவேண்டியது.

13. பதார்த்தங்களைச் சமைப்பதின்பொருட்டு அடுப்பின்பேரில்வைக்கப்படும் பாத்திரமானது அதின் வெளிப்பக்கத்து அடியிலும் அள்ளையிலும் மண், சாம்பல், மாவு, புளி இவைகளில் ஏதாவதொன்றைக் கொஞ்சம் ஜலத்தை விட்டுக் கரைத்து நன்ருய்த் தடவப்பட்ட பின்புதான் அடுப்பில் வைக்கப்படவேண்டும். இவ்வாறு செய்வதினுல் அப்பாத்திரங்களைச் சுத்தி செய்வதின்பொருட்டுத் தேய்ப்பவர்களுக்கு அதிக தொந்தரவில்லாமல் அதின் கரி முதலியவைகள் சடுதியில் விலகுவதுடன் பாத்திரங்களுக்குங் கெடுதி யில்லாமலிருக்கும். அவ்வாறு செய்யாவிடின் பாத்திரங்களின் அடியிலிருக்கும் மையானது சீக்கிரத்தில் விடாமல் மணல், செங்கல் முதலியவைகளைக்கொண்டு தேய்க்கும்படியாய் நேரிட்டுப் பாத்திரங்களுக்குக் கெடுதியையும் தேய்ப்பவர்களுக்குத் தொந்தரவையும் உண்டாக்கும்.

14. சம்பாரம் (மசாலா), தொகையல் (சட்ணி) முதலியவைகளை அரைக்கையிலும் தோசைக்கு மாவு முதலியவைகளை ஆட்டுகையிலும் தொக்கு முதலியவைகளை இடிக்கையிலும் அவைகளைச் செய்வதின்பொருட்டு உதவுங் கருவிகளாகிய அம்மி, குழவி, ஆட்டுக்கல், அதன் குழவி, உரல், உலக்கை இவைகள் சுத்தமா யிருக்கின்றனவா வென்று பார்ப்பதுடன் அவைகளைச் சுற்றிலுங் குப்பை, செத்தை, பூச்சி, புழு முதலியவைக ளில்லாமல் கூட்டிப் பெருக்கிவிட்டுப் பின்பு அரைத்தல், ஆட்டல் முதலிய காரியங்களைத் தொடங்கவேண்டும். இல்லாவிடின் அக்காரியங்களைச் செய்கையில் அருகில் கிடக்கும் செத்தை, குப்பை முதலியவைகள் காற்றினுல் குத்தப்படும் அல்லது அரைக்கப்படும் பதார்த்தங்களில் விழுவதுடன் குழவி, ஆட்டுக்கல் முதலியவைகளுக்குச் சமீபத்தில் நகர்ந்துகொண்டிருக்கும்

பூச்சி புழுமுதலியன சில சமயங்களில் அரைப்பவர்களுக்குத் தெரியாமல் அரைபடும் வஸ்துக்களுடன் சேர்ந்து அரைபட்டும் போகின்றன. இக்காரியங்களைச் செய்வது இராக்காலமாயிருக்கும் பட்சத்தில் விளக்கின் வெளிச்சத்தால் மேற்கூறியபடி பரிசோதித்துப் பின்பு அவைகளைச் செய்யவேண்டும். அம்மி, ஆட்டுக்கல், அவைகளின் குழவி முதலியவற்றை இடைக்கிடை கற்கொத்தர்களைக்கொண்டு கொத்திவைக்கவேண்டியது. இல்லாவிடின் அரைபடும் வஸ்துக்கள் நன்றாய் நொருங்கா.

15. நமது ஆகாரத்தின் பொருட்டுச் சேகரித்து அல்லது செய்து வைத்திருக்கும் துவரம்பருப்பு, உளுத்தம்பருப்பு, பயற்றம்பருப்பு, உப்பு, புளி, மிளகாய், கடுகு, மிளகு, சீரகம், வெந்தயம், அரிசி, மா, உளுத்தமா, மஞ்சட்பொடி, ஊறுகாய், அப்பளம், வடாம், வற்றல் இவைகளையும் இன்னும் இவைபோன்ற வஸ்துக்களையும் இடைக்கிடை அவைகள் வைக்கப்பட்டிருக்கும் பாத்திரங்களிலிருந்து எடுத்து அல்லது பாத்திரத்தோடேயே காற்று, வெய்யில் முதலியவைகள் படும்படி சற்று உலர்த்தி எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இவ்வாறு செய்யாவிடின் இவ்வஸ்துக்களிற் சில புழுத்தும் சில பூஞ்சாம் பூத்துத் துர்வாசனையுடையதாயும் போய் நமது ஆகாரத்திற்கு உதவாதவையாகின்றன.

16. பாகம் செய்பவர்கள் உவர்ப்பு, துவர்ப்பு, கார்ப்பு முதலிய சுவைகளோடு கூடிய பதார்த்தங்கள் செய்யப்படும் பித்தளை, செம்பு பாத்திரங்களுக்கு இடைக்கிடை ஈயம் பூசி வைப்பதைப்பற்றிக் கவனிக்கவேண்டியது. இவ்வாறு பூசப்படும் ஈயமானது வெள்ளி ஈயமாகவே இருக்கவேண்டும். இப்படிக்கில்லாமல் கார் ஈயமாய் இருந்தால் அதில் செய்யப்படும் பதார்த்தங்களின் உருசி கெடுவது மன்றிச் சரீரத்திற்கும் பல கெடுதிகளுண்டாகின்றன. ஈயப் பாத்திரங்களை அடுப்பில் வைத்திருக்கையில் எரிச்சல் எப்பொழுதும் மிதமாகவே இருக்கவேண்டும். அதாவது அப்பாத்திரத்தின் அடிப்பாகம் தவிர மற்றப் பாகங்களில் எரிச்சல் அதிகமாய்ப் படாமலிருக்கவேண்டும். பின்னும் அப்பாத்திரத்திலுள்ள ஜலம் அல்லது அதுபோன்ற வஸ்துக்கள் அப்பாத்திரத்தின் அளவைவிடக் குறைவாய் இருக்குமாகில் அடுப்பின் எரிச்சலானது பாத்திரத்தின் ஜலமில்லாத பாகத்திற் படும்படியாய் இருக்கலாகாது. அவ்வாறு படுமாயின் அப்பாத்திரத்தின் ஜலமில்லாத பாகம் அல்லது பாத்திரத்தின் வாயின் சுற்றுப் பக்கங்கள் உருகிப்போம். ஆதலால் ஈயப்பாத்திரங்களை அடுப்பில் வைக்கும் போது எரிச்சலைப்பற்றிக் கவனிப்பது அவசியமாய் இருக்கின்றது.

17. மட்பாத்திரங்களிற் செய்யும் பதார்த்தங்களைக் கிளறிக்கொடுப்பதற்கும் மூடிவைப்பதற்கும் மூங்கில் கொட்டாங்கச்சி இவைகளால் அல்லது மரத்தினால் செய்யப்பட்ட அகப்பை, மண்ணினால் செய்யப்பட்ட (சாணக்) மூடி இவைகளையே உபயோகிக்கவேண்டியது.

18. பாகம் செய்பவர்கள் ரசம், குழம்பு, கூட்டு, கறி, பச்சடி முதலிய சாதகப் பதார்த்தங்களைச் செய்வதின் பொருட்டுத் தேவையாய் இருக்கும் சம்பார வஸ்துக்களை ஒன்றிரண்டு வாரங்கள் அல்லது மாதத்திற்கொருதடவை வரவழைத்துச் சுத்தப்படுத்தி மாவாக்கி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது. இச்சம்பாரப் பொடிகள் அதிகநாள் வைத்திருப்பதினால் காரசாரமற்றவைகளாகின்றன. இச்சம்பாரப் பொடிகளின் பொருட்டுதவுகின்ற கடுகு, மிளகு, சீரகம் முதலியவைகள் புதிதாயும் திரவமுள்ளதாயுமாய்ப் பார்த்து உபயோகிக்கவேண்டியது. இச் சம்பார வஸ்துக்கள் கௌடசம்பாரமென்றும் திராவிட சம்பாரமென்றும் இரு வகைப்படுகின்றன. கௌடதேசங்களுக்குரிய போஜன பதார்த்தங்களைச் செய்கையில் கௌட சம்பாரங்களையும் திராவிட தேசங்களுக்குரிய போஜன பதார்த்தங்களைச் செய்கையில் திராவிட சம்பாரங்களையும் உபயோகிக்கவேண்டியது.

கௌடத் திராவிட சம்பாரவஸ்துக்கள்.

1. கடுகு.	8. கொப்பரை.	15. கிராம்பு.
2. மிளகு.	9. கசகசா.	16. பெருஞ்சீரகம் (சோம்பு.)
3. சீரகம்.	10. ஏல அரிசி.	17. பிளப்புச்சீரகம்.
4. வெந்தயம்.	11. ஜாதிக்காய்.	18. இலவங்கப்பட்டை.
5. கொத்தமல்லிவிரை.	12. ஜாதிபத்திரி.	19. இலவங்கப்பத்திரி.
6. கறிமஞ்சள்.	13. குங்குமப்பூ.	20. சிறுநாகப்பூ.
7. பெருங்காயம்.	14. பச்சைக்கற்பூரம்.	21. கொட்டைப்பாக்கு.

இவற்றுள் 1 முதல் 7 வரையிலுள்ள வஸ்துக்கள் திராவிட சம்பாரமென்றும், 8 முதல் 21 வரையிலுள்ள வஸ்துக்கள் கௌட சம்பாரமென்றும் சொல்லப்படுகின்றன. ஆனால் சில பதார்த்தங்களுக்கு இரண்டு வகைகளிலும் சிலவற்றைச் சேர்த்து உபயோகிப்பதுமுண்டு. இவைகளையல்லாமல் கௌடத்திராவிட தாமச பக்ஷிணிகள் வெங்காயம், வெள்ளைப் பூண்டு, முட்டை இவைபோன்ற இன்னுஞ் சில வஸ்துக்களையும் மேற்கூறிய வஸ்துக்களுடன் சேர்த்துக்கொள்ளுகிறார்கள்.

19. பாகஞ்செய்பவர்கள் அடுப்பில் அப்பளம், உப்பேரி முதலியவைகள் பொரிபட்டுக் கொண்டிருக்கையிலும்; பால், நெய் முதலியவைகள் காய்ந்துகொண்டிருக்கையிலும் இரசம், மோர்க்குழம்பு முதலிய பொங்குந் தன்மையுடைய வஸ்துக்கள் கொதித்துக்கொண்டிருக்கையிலும்; இளசான காய் கீரைகள் வெந்துகொண்டிருக்கையிலும்; சம்பாரத்தின் பொருட்டுக் கடுகு, மிளகு, சீரகம் முதலியவைகள் வறுபட்டுக் கொண்டிருக்கையிலும்; கவனமின்றி அடிக்கடி புரட்டிக் கொடுக்காமையாலும்; இடைக்கிடை வெளியே போவதினாலும்; கவனத்தை வேறோரிடத்திற் செலுத்துவதாலும் அப்பதார்த்தங்கள் கெட்டுப்போவதுடன் இன்னது போட்டோமென்றும் இன்னது போடவில்லையென்றும் நினைவில்லாமல் போட்டதை மறுபடியும் போடுதலும் சிலவற்றைச் சுத்தமாய்ப்

போடாமலே இருக்கச்செய்து பதார்த்தங்கள் கெட்டுப் போகின்றன. ஆகையால் அத்தருணங்களிற் பதார்த்தங்களின் சமீபத்தில் இருப்பதும் அதின்கண் ஞாபகத்தை செலுத்தலும் அவசியமாய் இருக்கின்றது.

20. மோர், தயிர், பால், நெய், இரசம், குழம்பு, அன்னம் முதலிய ஆகார வஸ்துக்களைக் கலந்து உண்ணுஞ் சமையங்களிற் தவிர மற்றக் காலங்களிற் கையினால் தொடாமல் கரண்டி முதலிய ஆயுதங்களினாலேயே எடுக்கவாவது கிளறவாவது செய்யவேண்டும். இப்பதார்த்தங்களில் அடிக்கடி கையைப் போடுவதனால் அவைகள் ஊசிபோம்.

21. பான பாத்திரம், பாக பாத்திரம் முதலிய பாத்திரங்களைச் சுத்தப் படுத்துவதின் பொருட்டுப் புளி, சாம்பல், மண் முதலியவற்றால் துலக்குகையில் அவைகள் அப்பாத்திரங்களில் மீதி நில்லாமலிருக்கும்படி நன்றாய்க் கழுவி ஓர் துணியால் உள்ளும் புறமும் நன்றாய்த் துடைத்து ஓர் பக்கத்திற் கவிழ்த்து வைத்திருந்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டும். அவ்வாறு கவிழ்த்து வைக்கா விடின் பூச்சி புழுக்கள் பாத்திரங்களின் உட்புறத்திற் போய்த் தங்குவதுமல்லாமல் அவைகளின் மலங்களும் பாத்திரங்களில் படுகின்றன.

15. அளவுஞ் சுருக்கப் பெயரும்

அளவானது எல்லாத் தேசங்களிலும் ஒரே விதமாய் இராமல் பல வாறாயிருக்கின்றது. அவ்விதமாகவே நமது சென்னை இராஜதானியிலும் இந்த அளவானது சில பேதங்களை யுடையதாய் இருக்கின்றது. அப்பேதங்களிற் பெரும்பான்மையாய் உபயோகப்படும்படி, பலம் ரூபாயெடை இவைகளே இப்பாகசாஸ்திரத்தின் அளவு நிறைகளை அறிவிப்பதற்கு உபயோகப் படுத்தப் படுகின்றன. ஆனால் மேற்கூறிய பலம், படிகளிலும் சில பேதங்களிருப்பதினால் இப்பாக சாஸ்திரத்தில் சம்பந்தப்படும் படி, பலம் இவைகள் இவ்வளவு ரூபா யெடை யுள்ளதென்று அடியில் காட்டப்பட்டிருக்கின்றது. இக்கிரந்தத்தின் முதற் பதிப்பானது பிரசுரமானபின் இதை உபயோகித்து வந்தவர்களிற் சிலர் இதிற் காட்டிய அளவின்படி செய்யவேண்டுமானால் தராசு, படிக்கட்டு முதலியவைகள் வைத்துக்கொண்டு அப்போதைக்கப்போது நிறுக்கும் தொந்தரவுகளேற்படுகின்றனவென்றும் அதற்குப் பதிலாகப் பாத்திரம், கரண்டி, கை, காப் இவைகளின் அளவை உபயோகிக்கவேண்டுமென்றும் இன்னுஞ் சிலர் அதாவது காப்பி, டீ முதலியவைகளைச் சேவிப்பதின் பொருட்டு ஒயின் கிளாஸ், அவுன்ஸ் கிளாஸ், டீ ஸ்பூன், காபி ஸ்பூன் இவைகளை யுடைவர்கள் அவைகளையே அளவாக எடுத்துக் கொள்ளவேண்டுமென்றும் அவரவர்களுக்குத் தோன்றிய கருத்தைத் தெரிவிக்க அவ்வாறு ஆராய்ந்து பார்த்ததில் அவைகள் முடியாதவைகளாக இருக்கின்றன. ஏனென்றால் பாத்திரம், கரண்டி, கை, காய் இவைகளின் அளவுகள் ஒரே

விதமாக வில்லாமல் சிறிதும் பெரிதுமாய்ப் பற்பல பேதங்களை யுடை யனவாயும் ஒயின் கிளாஸ், டீ ஸ்பூன், காபி ஸ்பூன் முதலியவைகள் நகரங்களிற்கூட பலரால் உபயோகிக்கப்படாமலும் கிராமாந்திரங்களில் சுத்தமாய் உபயோகமே இல்லாமலும் இருப்பதால் பின்காட்டிய அளவு களே இக்கிரந்தத்தின் அளவாக எடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவ்வளவுங் கூட எப்பொழுதுமே உபயோகிக்காமல் ஒன்றிரண்டு தடவைகளில் அள வின்படி செய்து அவைகளின் திட்டம் ஏற்பட்டபின் இந்த அளவு நிரை யின்றிக் கண், கை அளவுகளை உபயோகித்துச் செய்துகொள்ளலாம். அதெப்படியென்றால் கணிதத்தில் தேறாத சிறுவர்கள் எட்டும் ஏழும் பதி னைந்து என்று உடனே சொல்ல அறியாமல் எட்டுக்குப் பின் ஏழு விரல்களை விட்டுப் பதினைந்து என்று சொல்லுகிறார்கள். ஆனால் எப்பொழுதும் இப்படியே விரலை விட்டு எண்ணுவதில்லை. அக்கணக்குகள் மனதிற் பதிந்த பின் விரலைவிடாமல் உடனே சொல்லுகிறார்கள். அதுபோல் சமைப்பதின் பொருட்டு ஒன்றிரண்டு தடவைகளிற் பதார்த்தங்களை அளந்தும்நிறுத் தும் போட்டு அது மனதிற் பதிந்தபின் அளக்காமலே கண், கை அளவு களாலேயே செய்யலாம்.

அளவும் சுருக்கப் பெயரும்

அளவு		சுருக்கப்பெயர்
120 ரூபாய் எடை	... 1 படி.	ரூ. எ. என்றால் ரூபாய் எடை.
3 ...	... 1 பலம்.	கு. எ. என்றால் குன்றிமணி எடை..
40 பலம்...	... 1 வீசை.	என்று அறியவும்.

பீடிகாவிதிகள் முற்றின.

2-ம் பிரிவு போஜன பதார்த்தங்கள்

அன்னம், களி, அடை, ரொட்டி முதலியன

அன்னம், களி, அடை, ரொட்டி முதலியவை எல்லாத் தேசத்தாராலும் ஒரே விதமாய்ச் சமைக்கப்படும். இவைகளின் குணதோஷங்களும் உருசியும் அப்பதார்த்தங்களைச் செய்யப்படும் தானியங்களின் குணதோஷங்களையும் உருசியையும் உடையனவாய் இருக்கின்றன. ஆகையால் இவைகளுக்கு வேண்டிய தானியம், மா முதலியவை நல்லதாயும் சுத்தமாயும் இருக்கவேண்டும்.

1. கஞ்சி வடித்துச்செய்யும் சிறு அரிசிச்சாதம்

சிறு அரிசி - ஒரு (1) படி.—இதை ஒரு நாழிகை ஊறவைத்திருந்து நன்ருய்க் களைந்து வடியவைக்க வேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - மூன்று (3) படி.—இதை ஐந்துபடி ஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி அதிற் கொதி கண்டவுடனே வடிய வைத்திருக்கும் அரிசியைக் கொட்டிக் கரண்டியினுல் கிளறித் தவலையை மூடிவைக்க வேண்டியது. சற்றுப் பொறுத்து ஜலமும் அரிசியும் ஒன்ருய்க் கொதிக்கையில் மற்றொரு தடவை கிளறிச் சிறிது நேரம் பொறுத்து அரிசி முக்காற்பாகம் வெந்தபதம்* பார்த்துக்கொண்டு மற்றொரு தடவை கரண்டிக் காம்பினுல் கிளறிப் பின்பு கஞ்சிவடிக்கும் ஈரத்துணியைக்கொண்டு அத் தவலையின் வாயைக்கட்டி அடுப்பை விட்டிறக்கிக் கஞ்சியைச் செம்மையாய் வடித்துக் கரண்டிக் காம்பினுல் மற்றொரு தடவை கிளறிக்கொண்டு ஐந்து நிமிஷம் புகையில்லாத தணலின்மேல் தவலையை வைத்திருந்து பின்பு இப்பாலெடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

2. கஞ்சி வடிக்காமற்செய்யும் சிறு அரிசிச்சாதம்

இச்சாதம் தினத்திற்கு ஒரே தடவை உண்கிற ஏகபுக்தர்களுக்கு அநுகூலமானது. மற்றவர்களுக்கு அஜீர்ணத்தை யுண்டாக்கும்.

சிறு அரிசி - ஒரு (1) படி.—இதை ஒரு நாழிகை ஊறவைத்திருந்து செம்மையாய்க் களைந்து வடியவைக்கவேண்டும்.

நல்ல ஜலம்-இரண்டு (2) படி.—இதை நான்குபடி ஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில்விட்டுக் காய்ச்சி அதிற் கொதி கண்டபின் வடியவைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற் கொட்டிக் கரண்டியினுல் கிளறி மூடிவைக்கவேண்டியது.

---

* முக்காற்பாகம் வெந்த பதமென்ருல்:—பருக்கைகள் கைக்குக் கொஞ்சம் பிருதுவாயிருக்க தவலையின் வாயிலிருந்து வெள்ளை ஆவியும் வருகிற சமயத்தில் முக்காற்பாகம் வெந்ததென்ற அறிக.

சற்று நேரத்திற்குப்பின் ஜலமும் அரிசியும் கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே மற்றொரு தரம் கிளறிக்கொண்டு மறுபடியும் மூடிவைக்க வேண்டும். முந்திய சாதத்தைப்போல் அரிசி முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு அதை அடுப்பைவிட்டிறக்கி மற்றொரு தடவை கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து நிமிஷம் புகையில்லாத தணலின்மேல் வைத்திருந்து பின்பு எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

3. கஞ்சிவடித்துச் செய்யும் பெரு அரிசிச்சாதம்

பெரு அரிசி - ஒரு (1) படி. — இதைப் பத்து நிமிஷம் ஊறவைத்திருந்து செம்மையாய்க் களைந்து வடிய வைக்கவேண்டும்.

நல்லஜலம் - மூன்று (3) படி. — இதை ஐந்துபடி ஜலம் கொள்ளுந் தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி அதிற் கொதி கண்டபின் வடியவைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற் கொட்டி முதலாவது சாதத்தைப்போல் இதையுஞ் செய்யவேண்டும்.

4. கஞ்சிவடிக்காமற் செய்யும் பெரு அரிசிச்சாதம்

இதன் குணமும் 2-வது சாதத்தின் குணத்தைப் போன்றது.

பெரு அரிசி - ஒரு (1) படி. — இதைப் பத்து நிமிஷம் ஊறவைத்திருந்து நன்றாய்க் களைந்து வடியவைக்கவேண்டும்.

நல்ல ஜலம் - இரண்டு (2) படி. — இதை நான்குபடி ஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி அதிற் கொதிகண்டவுடனே வடியவைத்திருக்கும் அரிசியைக் கொட்டி 2-வது சாதத்தைப்போலவே இதையுஞ் சமைக்கவேண்டும்.

5. கலப்பரிசிச் சாதம்

கலப்பரிசி * - ஒரு (1) படி. — இதை அரைமணி நேரம் ஊறவைத்திருந்து செம்மையாய்க் களைந்து வடியவைக்க வேண்டும்.

நல்ல ஜலம் - மூன்று (3) படி. — இதை ஐந்துபடி ஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி அதிற் கொதி கண்டபின் களைந்த அரிசியைக் கொட்டி முதலாவது சாதத்தைப்போலவே இதையும் சமைக்கவேண்டியது.

6. புது அரிசிச்சாதம்

புது அரிசி-ஒரு (1) படி. — இதைக் களைந்து வடியவைக்கவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - மூன்று (3) படி. — இதை ஐந்துபடி ஜலம் கொள்ளுந் தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி அதிற் கொதி கண்டவுடனே களைந்த அரிசியை அதிற் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து முதலாவது சாதத்தைப் போலவே இதையும் செய்யவேண்டியது.

புது அரிசிச் சாதமானது சமைக்கப்படுகையில் குழைந்து களிபோலாகிவிடும். அப்படி ஆகாமலிருப்பதன் பொருட்டு அவ்வரிசியை உலைநீரில் கொட்டுவதற்குமுன் சுமார் 15 நிமிஷம் வரையில் ஆவி வரும்படி

* கலப்பரிசி என்றால்.—பிச்சை யெடுத்தல் முதலியவைகளினால் கிடைக்கும் பருமனும் சிறுமனும் உயர்ந்ததும் தாழ்ந்ததுமான அரிசி.

காய்ந்த ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து களைந்து உலைநீரில் கொட்டவேண்டும். சிலர் காய்ந்த ஜலத்தில் அதனை ஊறவைப்பதற்குப் பதிலாய்ப் பச்சை ஜலத்திற் களைந்து உலை நீரில் கொட்டுவதற்குமுன் அவ்வுலைநீரில் காலே அரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம் நெய்யை விடுவதுண்டு. இப்படிச் செய்வதினால் சாதம் குழையாமலிருக்கும்.

7. கோதுமை நொய்ச்சாதம்

இச்சாதமானது மெதுவாய்ச் சீரணமாகுந் தன்மையை யுடையது. சீதவாயுவைக் கண்டிக்கும். மிதமாய்த் தினசரி யுபயோகித்தால் உடலிற்குப் பலத்தைக் கொடுக்கும். அன்றியும் ஸ்தூலித்த உடலை யுடையவர்களுக்கும் மதுமேக ரோகியர்க்கும் வெகு உபயோகமானது.

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி. — இதை இரண்டு படி ஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி அதிற் கொதிகண்டபின்,

நெய் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம். — இதைக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் விட்டு.

கோதுமை நொய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி — இது அரிசிக் குறுநொய்போல் இருக்கச்செய்து கொதிக்கும் ஜலத்தில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து மூடி வைக்க வேண்டியது. சற்றுப் பொறுத்து மற்றொரு தடவை கிளறிக் கொடுத்து நொய் முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி மற்றொரு தடவை கரண்டிக்காம்பினால் கிளறி ஐந்து நிமிஷம் புகையில்லாத தணலின்மேல் மூடி வைத்திருந்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டும்.

8. தினை, சாமை, வரகு இவைகளின் சாதம்

தினை, சாமை, வரகு, இவைகளில் ஏதாவதொன்று அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி. — இதை நன்றாய்க் குத்திப் புடைத்துச் சுத்தப்படுத்திக்கொண்டு,

நல்ல ஜலம் - ஒன்றேகால் ($1\frac{1}{4}$) படி. — இதை இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி அதிற் கொதிகண்டவுடனே சுத்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் தினை முதலியவைகளி லேதாவதொன்றை நன்றாய்க் களைந்து கொதிக்கும் ஜலத்தில் கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிவிட்டு மூடி வைத்திருந்து அது முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு மற்றொருதடவை கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து நிமிஷம் தணலின்மேல் வைத்திருந்து பின்பு இப்பாலெடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது. இவைகளில் சாமையைமட்டும் நெல்லைப்போல் புழுக்கி அரிசியாக்கிச் சமைப்பது முண்டு.

9. சோளச்சாதம் அல்லது களி

சோளம் - ஒரு (1) படி. — இதை நன்றாய்க் குத்திப் புடைத்து உமி முதலியவைகளைப் போக்கிவிட்டு உரலிற்கொட்டி ($\frac{1}{16}$) வீசம் படி நல்ல ஜலத்தைத் தெளித்து அச்சோளம் நொய்யும் மாவுமாக ஆகும்படி குத்திப் புடைத்து நேம்பி நொய், மா இவைகளைத் தனிப்படுத்தி அம்முழுச் சோளத்தை மட்டும் மறுபடியும் ($\frac{1}{16}$) வீசம்படி ஜலத்தைத் தெளித்துக் குத்திப் புடைத்து நேம்பி நொய், மா இவைகளைத் தனிப்படுத்தி அந்த

நொய்யில் முழுச்சோளங்களில்லாமற் செய்து மாவையும் நொய்யையும் தனித்தனியாய் வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - இரண்டு (2) படி.— இதை மூன்றுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற பாத்திரத்தில் கொட்டி ஜலங் காய்ந்து அதிற் கொதிகண்டவுடனே பிரித்து வைத்திருக்கும் சோளநொய்யை அதிற் கொட்டி நன்றாய்க் கிளறி மூடிவைத்திருந்து சற்று நேரத்திற்குப் பின் நொய் முக்கார்பாகம் வெந்த பதம் பார்த்துக்கொண்டு மற்றொரு பாகமாகிய மாவை அதிற் கொட்டி உருண்டை கட்டாமலிருக்கும்படி இரண்டு நிமிஷங்களுக் கொருதடவையாக இரண்டு அல்லது மூன்று தடவைகளில் நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்துக்கொண்டேயிருந்து பின்பு அவ்வடுப்பின் எரிப்பை எடுத்துவிட்டு அச்சாதம் அல்லது களியை அரைமணிநேரம் புகையில்லாத தணலின்மேல் வைத்திருந்து மற்றொரு தடவை கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பை விட்டிறக்கி யுபயோகிக்கவேண்டியது. சோளத்தை இயந்திரத்திற் கொட்டி அரைத்துப் புடைத்து நொய்யும் மாவுமாகச் செய்துஞ் சமைப்பதுண்டு.

10. கம்பஞ்சாதம் அல்லது களி

சம்பு - ஒரு (1) படி.— இதை நன்றாய்க் குத்திப் புடைத்து உமி முதலியவைகளைப் போக்கிவிட்டுப் பின்பு சோளத்தை ஜலந் தெளித்துக் குத்தி மாவும் நொய்யுமாகச் செய்ததுபோல் இதையும் செய்துகொண்டு,

நல்ல ஜலம்-இரண்டு (2) படி.— இதை மூன்றுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற பாத்திரத்திற் கொட்டிக் காய்ச்சி அதிற் கொதிகண்டவுடனே பிரித்துவைத்திருக்கும் கம்பின் மாவையும் நொய்யையும் ஒன்றாய்க் கலந்து கட்டிகளில்லாமல் உடைத்துவிட்டுக் கொதிக்குஞ் ஜலத்தில் கொட்டி அடிக்கடி நன்றாய்க் கிளறிக்கொண்டேயிருந்து நொய்கள் முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு அடுப்பின் எரிப்பை நீக்கிவிட்டு அச்சாதத்தைச் சற்றேறக்குறைய ஒருமணிநேரம் தணலின் மேலேயே வைத்திருந்து மற்றொரு தடவை கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி உபயோகிக்கவேண்டியது.

11. இராகிக்களி அல்லது சங்கடி

இராகிமா - ஒரு (1) படி.— இராகியை நன்றாய்க் குத்திப்புடைத்து உமி முதலியவைகளைப் போக்கிவிட்டு நன்றாய் அரைத்து மாவாக்கி மேற்சொல்லியபடி அளந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

நல்ல ஜலம் - இரண்டு (2) படி.— இதை மூன்றுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற பாத்திரத்திற் கொட்டிக் காய்ச்சி அதிற் கொதிகண்டவுடனே அதிலிருந்து சுமார் அரைப்படி ஜலத்தை வேறொரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துவிட்டு மாவை உலைநீரில் கொட்டிக் கலக்காமல் (கிளறாமல்) அதின் மத்தியில் 2 முழநீளமுள்ள 69 இலக்கத்தையுடைய வடிவுபோன்ற களித்துடுப்பை நாட்டி அடிக்கடி அதாவது இரண்டு நிமிஷத்திற்கு ஒரு தடவை அத்துடுப்பைப் பாத்திரத்திற்கு மேல் எடுத்துக்கொண்டும் வைத்துக்கொண்டுமிருக்

கத் துடுப்பை எடுக்கையில் அதன் வழியாய் வழியும் ஜலமானது தெளிவில்லாமல் சற்றுத் தடிப்பாய்க் கஞ்சிபோலிருக்குந் தருணத்தில் அப்பாத்திரமானது அசையாமலிருக்கும்படி அதன் கழுத்தில் 70 இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவுபோன்ற ஒரு கவைக்கோலின் கிளையுள்ள பாகத்தை வைத்து ஒரு காலால் மெதுவாய் அக் கவைக்கோலின் அடிப்பாகத்தை மிதித்துக்கொண்டு பாத்திரத்திலிருக்கும் துடுப்பை இரண்டு கைகளினால் பிடித்துக்கொண்டு நன்றாய் அதாவது உருண்டைகட்டிப் போகாமலும் மாவானது ஒரு பக்கத்தில் தனித்து நின்று விடாமலும் இருக்கும்படி சற்றேறக்குறைய 5 நிமிஷம் வரையில் இடைவிடாமல் அப்பாத்திரத்தின் உட்புறத்தின் எல்லாப் பக்கங்களிலும் துடுப்பைச் செலுத்திக் கிளறிக்கொண்டே இருந்து பின்பு பக்கத்தில் எடுத்து வைத்திருக்கும் ஜலத்தில் கொஞ்சத்தை அதிற் கொட்டி மற்றொரு தடவை கிளறி அல்லது கிண்டிக்கொடுத்து மூன்று அல்லது நான்கு நிமிஷம் வரையில் வேகவிட்டு அதின் ஜலம் வற்றிச் சற்று இறுகியபின் மீதி ஜலத்தையும் கொட்டி மற்றொருதடவை கிண்டி நான்கு ஐந்து நிமிஷங்களுக்குப் பின் அக்களியானது வெந்தபதம் பார்த்து அதாவது கையை ஈரமாக்கிக்கொண்டு அக்களியிற் கொஞ்சத்தை எடுத்து உருட்ட அது கையில் ஒட்டாமலிருக்குந் தருணத்தில் அடுப்பை விட்டிறக்கி உபயோகிக்க வேண்டியது.

இக்களியைத் தித்திப்புக்களி யாக்குவதின் பொருட்டு வெல்லத்தைச் சேர்ப்பதுமுண்டு. அவ்வாறு சேர்க்கவேண்டுமானால் 5 பலம் வெல்லத்தைத் தூளாக்கிக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் கொட்டி அது நன்றாய்க் கரைந்தபின் மாவைக் கொட்டவேண்டும். தேவையானால் கால் ரூ. எ. ஏலரிசிப் பொடியையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். இக்களியைச் சமைத்தபின் அது இறுகிக் கல்லுபோலாகாமல் இருக்கும்படி அக்களியைச் சற்றேறக்குறைய மாங்காய் அளவு உருண்டைகளாக்கி நல்ல ஜலத்திற் போட்டு வைத்திருக்கவேண்டியது.

இக்களியானது பெரும்பாலும் குடகு, மைசூர், பெங்களூர், சேலம் ஜில்லாவின் சில தாலுக்காக்களாகிய ஓசூர், டெங்கணிக்கோட்டை முதலிய ஊர்களில் விசேஷமாய் உபயோகிக்கப் படுகின்றது.

12. சோளம், கம்பு, ராகி இவைகளின் அடை

மேற்சொல்லிய தானியங்களுள் ஏதாவதொன்றின் மா-அரைப்($\frac{1}{2}$)படி.—இத்தானியங்களை நன்றாய்க் குத்திப்புடைத்து அதிக நொய்யாயில்லாமல் மாவாகஅரைத்து மேற்சொன்ன அளவின்படி அளந்துவைத்துக்கொண்டு,

உப்பு-அரைக்கால்($\frac{1}{8}$) பலம்.—இதைப் பொடிசெய்து மாவுடன்கலந்து கொதிக்கும் ஜலத்தை விட்டு இறுகலாய்ப் பிசைந்து உருட்டிச் சற்றேறக்குறைய ஒரு மணிநேரம் வரையில் வைத்திருந்து அது நன்றாய் ஊறியபின் செம்மையாய் மர்த்தித்துப் பிசைந்து மாங்காயளவு உருண்டைகளாக்கி ஓர் அப்பளப்பலகை அல்லது கவிழ்த்த தாம்பாளத்தின்மேல் வைத்து உள்ளங்

கையினால் வட்டமாய் நகர்த்திக்கொண்டே சுமார் நெல்லின் கனமுள்ள அடைகளாகத் தட்டி அல்லது அப்பளக் குழவியினு லுருட்டி * அப்பள மாகச் செய்து 45 அல்லது 46 இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவுபோன்ற தோசைக்கல் அல்லது தகட்டை அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி அது காய்ந்தபின் தட்டி வைத்திருக்கும் அடையை அதிற்போட்டு அது வெந்து சற்றுச் சிவக்குந் தருணத்தில் அதைத் திருப்பிக்கொடுத்துச் சற்று நேரத் திற்குப்பின் இப்பால் எடுத்து அதன் விளிம்பு அதாவது ஓரங்களைத் தண லில் வாட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இப்படியே மீதியானவைகளை யும் தட்டிச் சுட்டெடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது. தேவையானால் இவ் வடைகளுக்குச் சில சமயங்களில் வெல்லத்தைச் சேர்ப்பதுமுண்டு. அப் படிச் சேர்க்கும் பட்சத்தில் மூன்று பலம் வெல்லத்தை மாவைப்பிசைவ தின் பொருட்டு உபயோகிக்கும் கொதிக்குஞ் ஜலத்தில் கரைத்துப் பின்பு மாவில்விட்டுப் பிசையவேண்டியது. இவ்வடைகளைத் தூளாக்கிக் கூட்டு, குழம்பு, தயிர் முதலியவைகளுடன் புசிக்கலாம்.

13 கோதுமை மா அல்லது நொய்யின் சாதா அடை அல்லது ரொட்டி

கோதுமை நொய் அல்லது மா - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, நெய் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், பொடிசெய்த உப்பு - காலே அரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம்.—இவற்றை ஒன்றாய்க் கலந்து நன்றாய்ப் பிசரி அது இறுகலாய் மொத்தை யாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தை விட்டுப் பிசைந்து சுமார் ஒன்றரைமணி நேரம் வரையில் அப்படியே ஊறவைத்திருந்து பின்பு நன்றாய் மர்த்தித்து கம்பி போல் நீட்டவரும் வரையில் பிசைந்து அதிலிருந்து பெரிய எலுமிச்சங் காயளவு மொத்தையை எடுத்து உருட்டி வைத்துக்கொண்டு 58, 59 இந்த லக்கங்களையுடைய வடிவுபோன்ற அப்பளப்பலகை, குழவி இவ்விரண்டின் பேரிலும் கொஞ்சம் கோதுமைமாவைத் தூவித் தடவிக்கொண்டு அவ் வுருண்டையை அப்பளப்பலகையின்மேல் வைத்துக் குழவியால் உருட்டித் தோசைபோல் வட்டமாகவும் அரைநெல்லின் கனமுள்ளதாகவும் ரொட்டி யைச் செய்து மண், கல், இரும்பு இவைகளிலேதாவதொன்றினுற் செய் யப்பட்ட தோசைக்கல்லை அடுப்பின்பேரில் போட்டு மந்தமாய் எரிப்பிட்டு மேற்சொன்ன ரொட்டியை அதின்பேரிற் போட்டுச் சற்று நேரத்திற்குப் பின் அதாவது ரொட்டியானது கொப்பளம் கொப்பளமாய்க் கொஞ்சம் உப்பியபின் அதைத் திருப்பிக்கொடுத்துக் காந்திப்போகாமல் கொஞ்சம் சிவக்கும்வரையில் சுட்டுப் பிந்தி இப்பால் எடுத்து அதின் சுற்றோரத்தை அடுப்பின் ஆவியால் சுற்றிக் காட்டிய பின் இப்பால் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இப்படியே மீதிமாவையும் ரொட்டியாகச் செய்யவேண்டும்.

---

* இவ்வடைகளைத் தட்டும் பலகை, தாம்பாளம் இவைகளின்பேரில் அவ்வடை யின் மாவைக்கொஞ்சம் தூவித் தடவிப் பின்பு அடையைத் தட்டவேண்டும். உருட்டு வதா யிருந்தாலும் அவ்வப்பளக் குழவிக்கும் உதிர்மாவைத் தடவிக்கொள்ள வேண் டும். இப்படிச் செய்வதினுல் அடையானது உருட்ட அல்லது தட்டப்படுகையிலும் சுடப்படுகையிலும் தாம்பாளம், குழவி, தகடுகளில் அடையின் மா ஒட்டாமலிருக்கும்.

இந்த ரொட்டியை முந்திய அடைகளைப்போல் கையினுல் தட்டியுஞ் சுடலாம். இந்த ரொட்டியைப் புசிக்கையில் சிலர் நெய்யைத் தடவிக் கொண்டும் இன்னுஞ் சிலர் மூன்று அல்லது நான்குபலம் நெய்யையும் அதே யளவான ஜலத்தையும் கலந்து தணலில் வைத்துக் காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு ரொட்டி அல்லது அடைகளில் ஒவ்வொன்றையும் தோசைக்கல் (தவா) விலிருந்து எடுத்த உடனே அச்சலத்திளுட் கொஞ் சத்தை ரொட்டியின் இருபக்கங்களிலும் தடவி ஒன்றின்பேரி லொன்ருக வைத்திருந்து பின்பு உபயோகிப்பதுண்டு. இவ்வாறு செய்வதால் ரொட் டியானது புசிக்கப்படுகையில் மிருதுவாயுமிருக்கும். ரொட்டிகளைக் கூட்டு, குழம்பு, பருப்பு முதலிய உவர்ப்பு, கார்ப்புச் சுவைகளையும் ; சர்க்கரை, மாம்பழம், வாழைப்பழங்களின் சிகரணைகளைப் போன்ற மதுரரஸத்தையு முடைய வஸ்துக்களைக்கொண்டும் புசிப்பதுண்டு.

14. உரொட்டிக்குக் கமீர் (புளிப்பு) தயார்செய்தல்

இந்துஸ்தான் தேசங்களிலுள்ளவர்கள் தமது ஆகாரத்தின் முதன் மையான வஸ்துவாகிய ரொட்டியை மெத்தைபோல் மிருதுவாயிருக்கச் செய்வதற்காக ஒரு வகைப் புளிப்பைத் தயார்செய்வதுண்டு. அதற்குக் **கமீர்** என்று பெயர். இக்கமீர்கள் பின்வருமாறு ஒன்றிரண்டு விதங்களாய் இருக்கின்றன.

முதல்வகை.—அரைப்படி ஜலம் கொள்ளும்படியான இரண்டு **புதுக் கலயங்களைக்** கொண்டு அவற்றில் ஒன்றை நன்ருய்க் கழுவி ஒரு ரூ. எ. **விளக்கெண்ணெயை** அக்கலயத்தின் வெளிப்புற அடிப்பாகத்தில் தடவி அதில் ஜலத்தை நிரப்பிக் காய்ச்சி அது நன்ருய்க் கொதிக்கத் தொடங்கிய பின் அதைக் கொட்டிவிட்டு மற்றொருதடவை அதில் நல்லஜலத்தை நிரப்பி முன்போலவே காய்ச்ச அதுவும் நன்ருய்க் காய்ந்து கொதிக்கையில் அதை அடுப்பை விட்டிறக்கி அந்த ஜலத்தின் சூடானது குளிப்பதற்குப் போது மான சூடாயிருக்கையில் அதில் 2 ரூ. எ. கடலைப்பருப்பைப் போட்டு அக் கலயத்தின் வாயை மற்றொரு கலயத்தால் மூடி-அதாவது இரண்டு கலயங் களின் வாயானது ஒன்றோடொன்று பொருந்தும்படியாக மூடி அதைச் சாம்பலிற் புதைத்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு சற்றேறக் குறைய 5 சாமத்திற்குப்பின் அதை இப்பால் எடுத்துக்கொண்டு அதிலுள்ள நல்ல ஜலமானது நுரைகட்டிக் கொஞ்சம் புளித்தவாசனையுள்ளதாய் இருக் கையில் அதை அரைப்படி **கோதுமைமாவிற்** கலந்து அத்துடன் கலயத்தி லுள்ள பருப்பையும் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு நன்ருய்க் கழுவி அச்சலத் தையும் கலந்து அம்மாவை நன்ருய்ப் பிசைந்து மூன்று அல்லது நான்கு நாழிகைவரையில் அப்படியே வைத்திருக்க அது புளித்துக் கமீர் ஆய்விடும்.

உரொட்டியைச் செய்ய விரும்புகையில் அதற்காக எடுக்கும் மாவா னது நாற்பது ரூ. எ. யாக இருந்தால் அத்துடன் கலக்கும் புளிப்பானது ஒரு ரூ. எ. யுள்ளதாய் இருக்கவேண்டும். செய்துவைத்திருக்கும் புளிப்பி லிருந்து எவ்வளவை எடுத்துக்கொள்ளுகிறோமோ அவ்வளவு கோதுமை

மாவை மீதிப் புளிப்புடன் கலந்துவிடவேண்டியது. இவ்வாறே நாள்தோறும் எடுக்கப்படும் புளிப்பிற்குப் பதிலாகப் பச்சைமாவைப் பர்த்தி செய்துகொண்டே இப்புளிப்பை எப்பொழுதும் சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கவேண்டியது. இவ்வாறு சேகரித்து வைத்திருக்கும் புளிப்பானது வறண்டுபோகும் பட்சத்தில் இடைக்கிடை மேற்சொல்லியவாறு கடலைப் புளிப்பைத் தயார்செய்து அதைப் புளிப்பு மாவிற் கலந்து பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

இரண்டாவது வகை. — இதையும் முந்திய கமீரைப்போலவே செய்யவேண்டியது. ஆனால் அந்தக் கமீருக்காகக் காய்ந்த ஜலத்தில் கடலைப் பருப்பைப் போடுகையில் சுமார் மூன்றுபலம் சீனி அல்லது நாட்டுச் சர்க்கரையையும் போட்டு மற்ற வேலைகளை முந்திய கமீருக்குச் செய்ததுபோலவே இதற்கும் செய்யவேண்டியது.

மூன்றாவது வகை. — இரண்டு ரூ. எ. கடலைப்பருப்பைக் கொண்டு 14-வது கமீருக்குக் கடலைப் புளிப்பைத் தயார் செய்ததுபோலத் தயாராக்கி அதில் ஒன்றேமுக்கால் ($1\frac{3}{4}$) ரூ. எ. புளித்த தயிர், பதினைந்து (15) ரூ. எ. கோதுமை மா அல்லது நோய், மூன்றுவீசம் ($\frac{3}{16}$) ரூ. எ. பொடி செய்த பெருஞ் சீரகம் இவைகளைச் சேர்த்து நன்றாய்க் கலந்து பிசைந்து ஓர் துணியில் முடிப்பாகத் தளர்த்தியாய்க் கட்டித் தொங்கவிட்டு நாடோறும் அம்மாவானது உப்பி இருக்கிறதாவென்று பார்த்துக்கொண்டும் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் மாவை அத்துடன் சேர்த்துக்கொண்டும் வந்து முற்கூறிய புளிப்பை உபயோகிப்பதைப்போலவே இதையும் உபயோகிக்கவேண்டியது. ஆனால் இதை அதிகமாய்ப் புளிக்க விடாமல் மிதமாய் இருக்கச் செய்யவேண்டும்.

15. கமீர் உரொட்டி

கோதுமை மா அல்லது நோய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, கமீர் (புளிப்பு)- அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், பொடி செய்த உப்பு-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளை ஒன்றாய்க் கலந்து நல்ல ஜலத்தை விட்டு இறுகலாய்ப் பிசைந்து சற்றேறக்குறைய இரண்டு மணிநேரம் வரையில் சூடான அதாவது குளிர்ந்த காற்று முதலியவைகளில்லாத இடத்தில் வைத்திருந்து அது கொஞ்சம் புளித்து உப்புகையில் மற்றொருதரம் நன்றாய் மர்த்தித்துப் பிசைந்து சுமார் இரண்டு (2) பலம் நிறையுள்ளதாய் எல்லாமாவையும் உருண்டைகளாக்கி முந்திய ரொட்டியைப்போல் ஒரு நெற் கனமுள்ளதாய் அப்பளமாகச் செய்து பின்பு அவ்வப்பளங்களை ஓர் ஈரத்துணியின்மேற் பரப்பி மற்றொரு ஈரத் துணியால் மூடி அரைமணி நேரம் வரையில் வைத்திருந்து பிறகு முற்கூறியபடியே கல், மண், இரும்பு இவைகளிலேதாவதொன்றினாற் செய்யப்பட்ட ஓர் தோசைக் கல்லின்மேற் போட்டு உடனே அந்த ரொட்டியை அதின் மையத்தில் ஒரு கரண்டிக்காம்பு அல்லது துடுப்பின் கோலினால் அங்கு மிங்குமாக மூன்று அல்லது நான்கு குத்துக்களைக் குத்தி முந்திய

ரொட்டியைப்போலவே உப்புந் தருணத்தில் அதைத் திருப்பிக் கொடுத்துப் பக்குவமாய்ச் சுட்டு இப்பால் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது. ஆனால் திருப்பிப்போடுந் தருணத்தில் இடைக்கிடை புளித்தமோரைச் சிலர் தெளிப்பது முண்டு. இந்த ரொட்டியைத் தோசைக்கல் அல்லாமல் போன் அடுப்பிலும் கூண்டடுப்பிலும் சுடுவதுண்டு.

1. இந்த ரொட்டியைப் போனடுப்பிற் சுடவேண்டுமானால் மாவை அப்பளப் பலகையின் பேரில் உருட்டி வட்டமாக்காமல் ஓர் ஈரத்துணியை நான்கு அல்லது ஐந்து மடிப்புக்களாக மடித்து வட்டமாய் வட்டத்தலையணை போலாக்கி அதன்பேரில் மாவின் உருண்டையை வைத்துக் கையால் தட்டி அதன் மையத்தில் விரலால் மூன்று அல்லது நான்கு துவாரங்களைச் செய்து 8 இந்த லக்கத்தையுடைய போன் அடுப்பின் உட்பக்கத்துச் சுவரில் எருமுட்டைகளைச் சுவரில் அடிப்பதுபோல அடித்துச் சற்று நேரத்திற்குப் பின் புளித்த மோரைக் கொஞ்சம் தெளித்து அது சற்றுச் சிவந்து உப்புகையில் 47 இந்த லக்கத்தையுடைய கொக்கிபோன்ற முள்ளினால் ரொட்டியின் மேற்புறத்தை அழுத்திக்கொண்டு மற்றொரு கையால் 48 இந்த லக்கத்தையுடைய ரொட்டித் துடுப்பினாற் கிளப்பி எடுத்து அந்த ரொட்டியின் சுற்றோரங்களை மேற்படி முள்ளு, துடுப்பு இவைகளினுதவியால் அடுப்பின் தரையிலிருக்கும் தணலில் சுழற்றிக்கொண்டே வாட்டி இப்பாலெடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. ஒரே காலத்தில் நான்கு அல்லது அதிகமான ரொட்டிகளை மேற்படி அடுப்பின் சுவரில் தட்டலாம்.

2. இதனைச் செங்கல்லைப்போல் நீண்டசதுரமாயும் உயரமாயும் இருக்கும்படி கூண்டடுப்பில் சுடவேண்டுமானால் பிசைந்து சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் மாவின் ஒவ்வொரு உருண்டையையும் ஒவ்வொரு ரொட்டிக் கிண்ணத்திற் * போட்டு அவைகளை 7-இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவு போன்ற கூண்டடுப்பின் கூரையின் மேற்புறத்தரையில் சற்று நேரம் வைத்திருக்க அக்கிண்ணங்களிலுள்ள மாவானது சூட்டினால் நிரம்ப உப்புந் தருணத்தில் அவைகள் ஒவ்வொன்றையும் நீண்ட காம்புள்ள துடுப்பின்மேல் வைத்துக் கூண்டடுப்பின் உட்பக்கத்துத் தரையில் ஒன்றோடொன்று படாமல் விலகி இருக்கும்படி வைத்துப் பின்பு அதின் வாசலை இருப்புத்தகட்டுக் கதவினால் மூடி சுமார் 15, 20 நிமிஷங்கள் சென்றபின் கதவைத்திறந்து அவைகள் கொஞ்சம் சிவந்து உப்பி இருப்பதைப் பார்த்து இப்பால் எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது. ஒவ்வொரு தடவையிலும் கூண்டடுப்பின் தரையின் விசாலத்திற் கொத்தபடி அதிக கிண்ணங்களை வைத்தெடுக்கலாம். இவ்வடுப்புகளை எரியிடும் விஷயத்தைப்பற்றி இவ்வடுப்புகளைப்பற்றிச் சொல்லும் 67 - வது பக்கத்தைப் பார்க்க.

---

* ரொட்டி அல்லது பிஸ்கத்தை எதாவது தமக்கு வேண்டிய ஓர் வடிவமுள்ளதாய்ச் செய்வதின்பொருட்டு அவ்வடிவத்தையொத்த கிண்ணங்களைத் தகரத் தகட்டினால்செய்து அக்கிண்ணங்களின் உட்புறத்தரையில் அடையாளத்தின் பொருட்டு எழுத்துக்கள் அல்லது வேறுவிதமான அடையாளங்களையும் செய்து வைத்துக்கொள்வதுண்டு.

3. போனடுப்பிற் சுடும்பொருட்டு வட்டவடிவாக்கி வைத்திருக்கும் ரொட்டியை இக்கூண்டடுப்பிலும் கூண்டடுப்பிற் சுடப்படும் நீள் சதுர ரொட்டிகளைப் போனடுப்பிலும் வைத்துச் சுடலாம்.

16. ஸிர்மாரி ரொட்டி

பால்-அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, கமீர்-ஒன்றேகால் ($1\frac{1}{4}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க் கலந்து நன்றாய்க் கரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

பாலேடு - ஐந்து (5) பலம், கோதுமை நொய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, உப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.— இவற்றுள் பாலேடு, கோதுமை நொய் இவற்றைக் கலந்து உப்பையும் தூளாக்கிச் சேர்த்து அத்துடன் கரைத்து வைத்திருக்கும் கமீர் கலந்த பாலையும் கொட்டிப் பிசைந்து மர்தித்து மிருதுவாக்கி உருட்டி வைத்துக்கொண்டு சற்று நேரத்திற்குப்பின் (அது சற்று உப்பிவரும் சமயத்தில்) அதை எலுமிச்சங்காய் அளவு உருண்டைகளாக்கி அப்பளப்பலகையில் வைத்து உருட்டி அரை நெல்லின் கனமுள்ள ரொட்டிகளாக்கிக்கொண்டு,

தயிர் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி, பால் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி.— இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்ச்சேர்த்துக் கடைந்து இதை ஒவ்வொரு ரொட்டிக்கும் தடவி அந்த ரொட்டிகளை முந்திய ரொட்டிகளைப்போல் ஓர் ஈரத்துணியில் பரப்பி மற்றொரு ஈரத்துணியைக்கொண்டு ஒன்றரைநாழிகை வரையில் மூடிவைத்திருந்து உப்பிவருந் தருணத்தில் முந்திய கமீர் ரொட்டியைப் போலவே இந்த ரொட்டியின் மையத்திலும் இரண்டு மூன்று துவாரங்களைச் செய்து போன் அடுப்பின் உட்பக்கத்துச் சுவரில் அடித்து அது வேகும்வரையில் அதாவது கொஞ்சஞ் சிவந்து கொப்புளமாக உப்பும் வரையில் அடிக்கடி கொஞ்சம் புளித்த மோரைத் தெளித்துக்கொண்டே இருந்து கொஞ்சம் சிவந்து உப்பியபின் கமீர்ரொட்டியின் ஓரங்களை அனலில் காட்டிப் பின்பு எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது.

17. காய்கிழங்குகள்சேர்ந்த அடை

சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு - அரை ($\frac{1}{2}$) வீசை, கோதுமை நொய் - ஏழு (7) பலம், பொடித்த உப்பு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.— இவற்றுள் கிழங்குகளைக் கும்பியின் ஆவியிற் பக்குவமாய்ச் சுட்டுச் சற்று ஆறியபின் அதன் தோலை உரித்து விட்டு உட்சதையையும் கோதுமை நொய், உப்பு இவைகளையும் ஒன்றாய்க் கலந்து இறுகலாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தை விட்டுப் பிசைந்து மர்தித்துச் சிறுசிறு உருண்டைகளாக்கி ஒவ்வொன்றையும் அப்பளப் பலகையிலிட்டு அதன் குழவியினலுருட்டி அடையாக்கி மற்ற ரொட்டிகளைப்போலவே தோசைக்கல்லில் போட்டுப் பக்குவமாய்ச் சுட்டு உபயோகிக்கவும்.

இதைப்போலவே பறங்கிக்காய், வாழைக்காய், உருளைக்கிழங்கு முதலிய மதுர ரசத்தோடு கூடிய காய், கிழங்குகளைக்கொண்டும் ரொட்டி செய்யலாம். ஆனல், காய் கிழங்குகளைச் சுட்டு அல்லது வேகவைத்து அதன் தோல் முதலியவைகளைப் போக்கிவிட்டு ரவையுடன் கலந்து பிசைய வேண்டியது.

ரொட்டியைப்போலவே உப்புந் தருணத்தில் அதைத் திருப்பிக் கொடுத்துப் பக்குவமாய்ச் சுட்டு இப்பால் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது. ஆனால் திருப்பிப்போடுந் தருணத்தில் இடைக்கிடை புளித்தமோரைச் சிலர் தெளிப்பது முண்டு. இந்த ரொட்டியைத் தோசைக்கல் அல்லாமல் போன் அடுப்பிலும் கூண்டடுப்பிலும் சுடுவதுண்டு.

1. இந்த ரொட்டியைப் போனடுப்பிற் சுடவேண்டுமானால் மாவை அப்பளப் பலகையின் பேரில் உருட்டி வட்டமாக்காமல் ஓர் ஈரத்துணியை நான்கு அல்லது ஐந்து மடிப்புக்களாக மடித்து வட்டமாய் வட்டத்தலையணை போலாக்கி அதன்பேரில் மாவின் உருண்டையை வைத்துக் கையால் தட்டி அதன் மையத்தில் விரலால் மூன்று அல்லது நான்கு துவாரங்களைச் செய்து 8 இந்த லக்கத்தையுடைய போன் அடுப்பின் உட்பக்கத்துச் சுவரில் எருமுட்டைகளைச் சுவரில் அடிப்பதுபோல அடித்துச் சற்று நேரத்திற்குப் பின் புளித்த மோரைக் கொஞ்சம்தெளித்து அது சற்றுச் சிவந்து உப்புகையில் 47 இந்த லக்கத்தையுடைய கொக்கிபோன்ற முள்ளினால் ரொட்டியின் மேற்புறத்தை அழுத்திக்கொண்டு மற்றொரு கையால் 48 இந்த லக்கத்தையுடைய ரொட்டித் துடுப்பினாற் கிளப்பி எடுத்து அந்த ரொட்டியின் சுற்றோரங்களை மேற்படி முள்ளு, துடுப்பு இவைகளினுதவியால் அடுப்பின் தரையிலிருக்கும் தணலில் சுழற்றிக்கொண்டே வாட்டி இப்பாலெடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. ஒரே காலத்தில் நான்கு அல்லது அதிகமான ரொட்டிகளை மேற்படி அடுப்பின் சுவரில் தட்டலாம்.

2. இதனைச் செங்கல்லைப்போல் நீண்டசதுரமாயும் உயரமாயும் இருக்கும்படி கூண்டடுப்பில் சுடவேண்டுமானால் பிசைந்து சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் மாவின் ஒவ்வொரு உருண்டையையும் ஒவ்வொரு ரொட்டிக் கிண்ணத்திற் * போட்டு அவைகளை 7-இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவு போன்ற கூண்டடுப்பின் கூரையின் மேற்புறத்தரையில் சற்று நேரம் வைத்திருக்க அக்கிண்ணங்களிலுள்ள மாவானது சூட்டினால் நிரம்ப உப்புந் தருணத்தில் அவைகள் ஒவ்வொன்றையும் நீண்ட காம்புள்ள துடுப்பின்மேல் வைத்துக் கூண்டடுப்பின் உட்பக்கத்துத் தரையில் ஒன்றோடொன்று படாமல் விலகி இருக்கும்படி வைத்துப் பின்பு அதின் வாசலை இருப்புத்தகட்டுக் கதவினால் மூடி சுமார் 15, 20 நிமிஷங்கள் சென்றபின் கதவைத்திறந்து அவைகள் கொஞ்சம் சிவந்து உப்பி இருப்பதைப் பார்த்து இப்பால் எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது. ஒவ்வொரு தடவையிலும் கூண்டடுப்பின் தரையின் விசாலத்திற் கொத்தபடி அதிக கிண்ணங்களை வைத்தெடுக்கலாம். இவ்வடுப்புகளை எரியிடும் விஷயத்தைப்பற்ற இவ்வடுப்புகளைப்பற்றிச் சொல்லும் 67 - வது பக்கத்தைப் பார்க்க.

---

* ஒரொட்டி அல்லது பிஸ்கத்தை எதாவது தமக்கு வேண்டிய ஓர் வடிவமுள்ளதாய்ச் செய்வதின்பொருட்டு அவ்வடிவத்தையொத்த கிண்ணங்களைத் தகரத் தகட்டினால்செய்து அக்கிண்ணங்களின் உட்புறத்தரையில் அடையாளத்தின் பொருட்டு எழுத்துக்கள் அல்லது வேறுவிதமான அடையாளங்களையும் செய்து வைத்துக்கொள்வதுண்டு.

கட்டித்தயிர் - ஒன்றேகால் $(1\frac{1}{4})$ பலம். — இதை வடித்த அரிசியிற் கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து மற்றொருதடவை கொஞ்சம் ஜலத்தைக் கொட்டிக் களைந்துவிட்டு மற்றொருதடவை,

கட்டித்தயிர் ஒன்றேகால் $(1\frac{1}{4})$ பலம். — இதைக் களைந்துவைத்திருக்கும் அரிசியிற் கொட்டி நன்றாய்க்கலந்து சற்றேறக்குறைய ஒன்றரைமணி நேரம் வைத்திருந்து மற்றொருதடவை நல்ல ஜலத்தை விட்டுக் களைந்து இப்பாலெடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி, பால் - அரைக்கால் $(\frac{1}{8})$ படி. — இவ்விரண்டையுங் கலந்து களிம்பேறாத பாத்திரத்திற்கொட்டிக் காய்ச்சி அதிற்கொதி கண்டு பாதி வற்றியபின் வடித்து வைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற்கொட்டி,

போடி செய்த உப்பு - அரைப் $(\frac{1}{2})$ பலம் — இதையும் அரிசியுடன் போட்டு நன்றாய்க்கலந்து மூடிவைத்திருந்து அரிசி பாதிவேக்காடானபின் அதைச் சுத்தமான ஓர் வெள்ளைத்துணியிற் கொட்டி ஜலத்தை வடித்துவிட்டுப் பிழிந்து வைத்துக்கொண்டு ஓர் களிம்பேறாத பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து அதில் அந்தச் சாதத்தைக் கொட்டி,

பால் - அரைக்கால் $(\frac{1}{8})$ படி. — இதைச் சாதத்தில் தெளித்து (மந்தாக்னி) அனலில் வேகச் செய்து அது மலர்போலானபின்,

நெய்-இரண்டரைப் $(2\frac{1}{2})$ பலம். — இது நல்ல மணமுள்ளதாய்ப் பார்த்துச் சாதத்தில் விட்டு நன்றாய்க் கிளறி அடுப்பை விட்டிறக்கித் தணலின் மேல் சற்றுநேரம் வைத்திருந்து இப்பாலெடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

20. கீலானீ குஷ்கா

அரிசி - அரைப் $(\frac{1}{2})$ படி. — இதை நன்றாய்க் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டுச் சற்று நேரம் வைத்திருந்து,

நல்ல ஜலம்-ஒன்றரைப் $(1\frac{1}{2})$ படி. — இதைக் களிம்பேறாத பாத்திரத்திற் கொட்டிக்காய்ச்சி அதிற் கொதி கண்டபின் வடியவைத்திருக்கும் அரிசியைக் கொட்டி நன்றாய்க் கலந்து மூடிவைத்திருந்து அது பாதி வெந்தபின்,

உப்பு - ஒன்றேமுக்கால் $(1\frac{3}{4})$ பலம். — இதைப் பொடித்துச் சாதத்திற் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து ஒரு கொதி கண்டவுடனே,

கட்டித்தயிர் - இரண்டரைப் $(2\frac{1}{2})$, பலம், பெரிய எலுமிச்சம்பழம் - ஒன்று (1), நல்ல நெய் - ஒன்றேமுக்கால் $(1\frac{3}{4})$ பலம். — இவைகளில் எலுமிச்சம் பழத்தைக் கசக்கிப்பிழிந்து அந்த ரஸத்தையும் தயிர், நெய் இவைகளையும் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்க் கொதிக்கும் சாதத்தில் கொட்டிக் கிளறிக் கொடுத்துச் சற்றுநேரத்திற்குப் பின் அதாவது சாதம் நன்றாய் வெந்தபின் அந்தச் சாதத்தை ஓர் சுத்தமான துணியிற் கொட்டி ஜலத்தைப் பிழிந்துவிட்டு வைத்துக்கொண்டு,

புதுமண்சட்டி - ஒன்று (1), பால் - வீசம் $(\frac{1}{16})$ படி. — இவைகளில் புதுச்சட்டியின் உள்ளும் வெளியும் நன்றாய்க் கழுவி அதை அடுப்பில் வைத்தப்பின் அதன் உட்புறத்தின் எல்லாப் பக்கங்களிலும் பாலைத் தெளித்து அது சுண்டியபின் மேலே பிழிந்து வைத்திருக்கும் சாதத்தை அதிற்கொட்டி,

பால் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி. — இதைப் பானையிலிருக்கும் சாதத்தில் தெளித்து அல்லது கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து ஆவிபோகாமல் மூடி வைக்கவேண்டியது. இச்சமயத்தில் அடுப்பின் எரிச்சலானது மந்தமாயிருக்க வேண்டியது. சற்று நேரத்திற்குப்பின் சாதம் மலர்போலானபின் எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

21. மொஹஸம் கானி குஷ்கா.

அரிசி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி. — இதை நன்றாய்க்களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டுச் சற்றுநேரம் ஊறவைத்திருந்து பின்பு,

நெய் - மூன்று வீசம் ($\frac{3}{16}$) படி. — இதை ஓர் வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தபின் ஊறவைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற் கொட்டிக் கொஞ்சம் சிவக்கும்வரையில் வறுத்து வைத்துக்கொண்டு,

நல்லஜலம் - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) படி. — இதை இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற பாத்திரத்திற் கொட்டிக் காய்ச்சி அதிற் கொதி கண்டபின் வறுத்து வைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற்கொட்டிக் கிளறி மந்தமான எரிச்சலிட்டு அன்னம் சுண்டல் போலான பதம்பார்த்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஐந்துநிமிஷம் தணலில் வைத்திருந்து பின்பு ஓர் கலாயதாம்பாளத்திற் கொட்டிக் கொண்டு,

பாலேடு - ஐந்து (5) பலம், பொடித்த கற்கண்டு அல்லது சீனிச்சர்க்கரை - பத்து (10) பலம். — இவற்றைத் தாம்பாளத்திலிருக்கும் குஷ்காவில் கொட்டிக் கலந்து கொடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது.

ஸொஜ்ஜிகளும் அவை போன்ற அடை அல்லது ரொட்டிகளும்

இந்த ஸொஜ்ஜி என்னும் சாதமானது பிராமணர்களுக்குள் ஏகாதசி முதலிய விரதநாட்களில் உபவாசஞ்செய்யச் சக்தியற்றவர்களுக்கு அன்னத்திற்குப் பதிலாய்ச் செய்யப்படும். கர்நாடக மகாராஷ்ட்ர மாத்வர்களில் இது வெகு சாதாரணமாய் உபயோகப்படுகின்றது. இதற்கு உப்பிலியென்னும் பெயர். இந்த ஸொஜ்ஜிகளையும் இனி பின்னால் சொல்லப்படுகிற பச்சடி, ரஸம், குழம்பு, காய்கறி முதலியவைகளையும் செய்வதற்குத் தாளித்துக்கொட்டல் அவசியமாகையால் அத்தாளிதத்தைச் செய்யப் பின்வருமாறு அறிந்துகொள்க.

22. தாளித்துக் கொட்டல் (தாளிதம்)

நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய். — இதை ஒரு வாணலி, இரும்புக் கரண்டி, மண்சட்டி அல்லது களிம்பேறாத ஒரு பாத்திரம் இவைகளில் ஏதாவதொன்றில் விட்டுக் காய்ச்சி அதின் சொர சொரவென்கிற சப்தம் நின்றவுடனே,

மிளகாய். — இதின் காம்பைப் போக்கிச் சிறு துண்டுகளாக்கிக் காய்ந்திருக்கும் நெய் அல்லது எண்ணெயிற்போட்டு அது பாதிவெந்தபின்,

உளுத்தம்பருப்பு *, கடுகு.—இவைகளைப் பாதி வெந்த மிளகாயுடன் போட்டுக் கிளறிச் சடபட வென்கிற சப்தம் நிற்கும் வரையில் அடுப்பில் வைத்திருந்து பின்பு இப்பால் எடுத்து எந்தப் பதார்த்தத்திற்குப் போட வேண்டுமோ அதில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுக்க வேண்டியது. அப்படிக்கில்லாமல் அந்தத் தாளிதத்திலேயே வேறு பதார்த்தங்களைப் போடவேண்டியிருந்தாலும் அப்படியே செய்ய வேண்டியது. சில சமயங்களில் தாளிதத்திலேயே பெருங்காயம், கருவேப்பிலை முதலியவைகளைப் போடுவதுண்டு. அப்படிப் போடவேண்டுமானால் தாளிதம் பக்குவமானதின் குறிப்பாகிய கடுகு வெடித்தலின் சப்தம் நின்றவுடனே அவைகளைப் போடவேண்டும்.

நமது ஜனங்களில் அநேகர் தாளித்துக்கொட்ட வேண்டுமானால் எண்ணெய் அல்லது நெய் செம்மையாய்க் காய்வதற்குமுன் அதற்குப் போட வேண்டிய கிள்ளுமிளகாய், உளுத்தம்பருப்பு, கடுகு முதலியவைகளை ஒன்றாய்க் கலந்து அரை வேக்காடான எண்ணெய் அல்லது நெய்யில் போட்டுத் தாளித்துக்கொட்டல் பக்குவமானதின் குறிப்பாகிய சடபடவென்கிற சப்தம் நிற்பதற்கு முந்தியே பக்குவமாயிற்றென்று தெரிந்து அபக்குவமான தாளித்துக் கொட்டலைப் பதார்த்தங்களுக்குப் போடுகிறார்கள். அப்படிப் போடுவதினால் பதார்த்தங்களின் ருசி கெடுவதுமல்லாமல் தாளித்துக்கொட்டலின் பதார்த்தங்களாகிய மிளகாய், பருப்பு, கடுகு முதலியவைகள் அரை வேக்காடாயிருந்து பலவிதப் பிணிகளையு முண்டாக்குகின்றது. ஆகையால் மேற்சொல்லியபடியே தாளித்துக்கொட்டுவது அவசியமாயிருக்கின்றது.

23. ஸாதா வொஜ்ஜி

இதை வறுத்தரிசிச் சாதமென்றும் சொல்லலாம். விரதநாட்களில் உபவாஸஞ்செய்யச் சக்தியற்ற நோயாளிகளுக்கு அன்னத்திற்குப் பதிலாகச் செய்யப்படும். இது சீதவாயு, வாந்தி, சுரம், பேதி இவைகளைக் கண்டிக்கும்.

சிறு அரிசி - ஒரு (1) படி.— இதைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் வாணலியிற் போட்டு மணல் நிறமாய் வறுத்து வைத்துக்கொண்டு,

நல்ல ஜலம் - மூன்று (3) படி.— இதை ஐந்துபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு தவலையில்விட்டுக் காய்ச்சி ஜலம் கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே வறுத்து வைத்திருக்கும் அரிசியைக் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு உடனே கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் கொட்டி முதலாவது சாதாச் சாதத்தைப் போலவே இதையும் செய்யவேண்டியது.

---

* சாதாரணமாய்த் தாளித்துக்கொட்டலுக்கு உளுத்தம்பருப்புமட்டும் சேர்ப்பது வழக்கம். சில காய்கறிகளுக்கு ருசியின் பொருட்டுக் கடலைப்பருப்பையும் உளுத்தம்பருப்புடன் சேர்த்துக்கொள்ளுவதுண்டு. ரஸம், குழம்பு முதலிய சில இளக்கமான பதார்த்தங்களுக்குப் பொரித்துக்கொட்டுகையில் பருப்பு கிளுசுகளே தேவையில்லை. கடுகு மிளகாய் இவ்விரண்டே போதுமானது.

24. தாளித ஸொஜ்ஜி

சிறு அரிசி - ஒரு (1) படி.— இதைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் ஒரு வாணலியில் போட்டு மணல் நிறமாய் வறுத்து வைத்துக்கொண்டு,

நெய்-மூன்று (3) படி.— இதை ஐந்துபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு கலாய் பெருத்த பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்த உடனே,

மிளகாய்-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.— இவைகளைக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யில் 22-வது தாளித முறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாரான உடனே,

கருவேப்பிலை-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.— இதையும் தயாரான தாளிதத்திற் போட்டுச் சடபடவென்கிற சப்தம் நின்றவுடனே,

நல்ல ஜலம் - இரண்டு (2) படி.— இதைத் தயாரான தாளிதத்திற் கொட்டி,

மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) ரூ.எ.— இதையும் அந்த ஜலத்தில் போட்டுச் சற்று நேரத்திற்குப்பின் ஜலம் கொதிக்கத் தொடங்கின உடனே வறுத்து வைத்திருக்கும் அரிசியைச் செம்மையாய்க் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டுக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்கொட்டிக் கிளறிக் கொடுத்து மூடிவைக்க வேண்டியது. கொஞ்ச நேரத்திற்குப் பின் அரிசி முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

பொடித்த உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம். — இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஸொஜ்ஜியில் போட்டுக் கரண்டிக்காம்பினால் நன்றாய்க் கிளறிக் கொடுத்து நெருப்புத் தணலின்மேல் வைத்து உடனே,

நெய் - இரண்டு (2) பலம். — இதை ஒரு இரும்புக்கரண்டி அல்லது சிறிய வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி அது செம்மையாய்க் காய்ந்தபின்,

மிளகு-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், சீரகம்-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம். — இவ்விரண்டையும் காய்ந்தநெய்யில் போட்டுப்பொரித்துக்கீழேயிறக்கிஉடனே,

பெருங்காயம் - இரண்டு (2) கு. எ. — இதை வாணலியிலிருக்கும் மிளகு சீரகத்துடன் போட்டுக் காயம் பொரிபோல் ஆனபின் அதை மாத்திரம் எடுத்துவிட்டு மற்ற மிளகு சீரகத்தை நெய்யுடன் ஸொஜ்ஜியில் * கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து நிமிஷம் வரையில் தணலின்மேலேயே வைத்திருந்து பின்பு தணலைவிட்டு இப்பால் எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

---

* ஸொஜ்ஜியில் போடப்படும் மிளகு, சீரகம், பெருங்காயம் இவைகள் சேர்ந்த நெய்யைத் தாளிதம், மஞ்சட்பொடி இவைகள் சேர்ந்த உலைநீரில் அரிசியைக் களைந்து கொட்டுவதற்குமுன் கொட்டிப் பின்பு களைந்து வைத்திருக்கும் அரிசியைக் கொட்டுவதுமுண்டு. இவ்வாறு செய்வதினால் மிளகு, சீரகம் பெருங்காயம் இவைகளின் வாசனையுடைய நெய்யானது ஸொஜ்ஜியின் எல்லாப் பாகங்களிலும் கலந்து ஸொஜ்ஜிக்கு நல்ல மணத்தை உண்டாக்கும்.

25. பயற்றம்பருப்புக் கலந்த ஸொஜ்ஜி

சிறு அரிசி - முக்கால் (¾) படி. — இதைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் வாணலியில் போட்டு மணல்கிறமாய் வறுத்து வைத்துக்கொண்டு,

வறுத்த பயற்றம் பருப்பு-கால் (¼) படி. — இதை 74-வது பக்கத்தின் 9-வது பாராவில் சொல்லியபடி வறுத்து அரிசியுடன் கலந்துவைத்துக்கொண்டு 24-வது ஸொஜ்ஜியைப்போலவே இதையும் செய்யவேண்டியது.

26. தேங்காய்ப்பால் சேர்ந்த ஸொஜ்ஜி

அரிசி-முக்கால் (¾) படி, பயற்றம் பருப்பு - கால் (¼) படி. — இவ்விரண்டையும் 25 - வது ஸொஜ்ஜிக்கு வறுப்பதுபோல் வறுத்து ஒன்றாய்க் கலந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

தேங்காய்த்துருவல்-பத்து (10) பலம். — இதை அம்மியில் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து இரண்டுபடி ஜலத்தில் கரைத்து வடிகட்டிச் சக்கையைப் பிழிந்துவிட்டுத் தேங்காய்ப் பாலைமட்டும் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - மூன்று (3) பலம். — இதை ஐந்துபடி ஜலம் கொள்ளுகிற வெண்கலப்பானை அல்லது களிம்பேறாத பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி அது காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - கால் (¼) பலம், உளுத்தம் பருப்பு - அரைப் (½) பலம், கடுகு கால் (¼) பலம். — இவைகளைக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யில் 22-வது தாளித முறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாரானவுடனே,

கருவேப்பிலை-அரைக்கால் (⅛) பலம். — இதைத் தயாரான தாளிதத்தில் போட்டுச் சடபடவென்கிற சப்தம் நின்றவுடனே மேலே சித்துப் படுத்தி வைத்திருக்கும் தேங்காய்ப்பாலை அதிற் கொட்டி,

மஞ்சட்பொடி-அரைக்கால் (⅛) ரூ.எ. — இதையும் அந்தத் தேங்காய்ப் பாலில் போட்டு அது கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே முன் தயாராக்கி வைத்திருக்கும் அரிசிப்பருப்பின் கலப்பை நன்றாய்க் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டுக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் தேங்காய்ப்பாலில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது. இதின் மற்றப் பாகங்களும் அதற்கு வேண்டிய மற்றச் சாமான்களும் 24-வது ஸொஜ்ஜியைப் போலவேதான்.

27. மகாராஷ்ட்ர ஸொஜ்ஜி

அரிசி - ஒரு (1) படி. — இதை மணல்கிறமாய்ச் சிவக்கும்படி இருப்பு வாணலியில் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய்ப் போட்டு வறுத்து வெந்நீரில் ஊற வைக்கவேண்டியது. அது நன்றாய் ஊறியபின்,

நெய்-ஆறு (6) பலம். — இதை ஐந்துபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே ஊறவைத்திருக்கும்

அரிசியைக் கொஞ்சங்கூட ஜலமில்லாமல் வடித்துவிட்டு அதில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து உடனே,

சீரகம்-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், வறுத்த மிளகாய்த்தூள்-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், பொடித்த உப்பு-ஒரு (1) பலம், மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) ரூ.எ. — இவைகளை நெய்யில் வறுபட்டுக்கொண்டிருக்கும் அரிசியில் போட்டு உடனே,

கோப்பரைத்துருவல் - ஐந்து (5) பலம். — இதை வறுத்துப் பொடி செய்துஅந்த அரிசியில் போட்டு நான்குபுறத்திலும் நன்றாய்க் கிளறி,

பால் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி. — இதை நான்கு பங்காக்கிக்கொண்டு அதில் ஒரு பங்கை முதலில் ஸொஜ்ஜியில் தெளித்துக் கிளறிக்கொடுத்து மூடி வைக்கவேண்டியது. சுமார் 5 நிமிஷத்திற்குப்பின்பு மற்றொரு தடவையும் அப்படியே செய்து மூடிவைக்கவேண்டியது. இம்மாதிரியாய் நான்கு தடவையும் பாலைத் தெளித்துக் கிளறிக்கொடுக்க வேண்டியது. இவ்வாறு செய்கையில் அதிகமாய் எரியிடாமல் அடுப்பில் கனகனவென்று அதிக தணலிருந்தால்அதுவே போதுமானது. பின்பு அடுப்பை விட்டிறக்கி,

நெய் - ஐந்து(5) பலம். — இதை அந்த ஸொஜ்ஜியில் விட்டுக் கரண்டிக் காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்துநிமிஷம் தணலின்மேல் வைத்திருந்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது.

இதைச் செய்யும் பாத்திரமும் கிளறிக்கொடுக்கும் கரண்டியும் களிம்பேறாத தாகவே யிருக்கவேண்டியது.

28. மஸாலா ஸொஜ்ஜி

இந்த ஸொஜ்ஜி வடதேசத்து மஹாராஷ்டிரர்களுக்கு அதிகப்பிரியமானது. ஆனால், நமது சென்னை இராஜதானியில் தமிழ்நாட்டாரில் சிலருக்கு இது ருசிக்கிறதில்லை. இதைச் செய்யத் தொடங்குமுன் இதற்கு வேண்டிய மஸாலாவைச் செய்துவைத்துக் கொள்வது அவசியமாகையால் அதைப் பின்வருமாறு செய்யவேண்டியது.

மஸாலா

கொத்தமல்லிவிரை-ஒன்றேகால் ($1\frac{1}{4}$) ப.	இலவங்கப்பட்டை-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்
கொப்பரைத்துருவல் - இரண்டரை($2\frac{1}{2}$) பலம்	† நாககேசர்-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்
கிராம்பு அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்	ஏலரிசி-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்
சீரகம் அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்	பெருங்காயம்-வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம்
* சஹாசீரகம்-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்	மிளகாய்-அரையே அரைக்கால் ($\frac{5}{8}$) பலம்
மிளகு-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்	மஞ்சள்-காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம்

மேற்சொல்லிய வஸ்துக்களில் சஹாசீரகம், பெருங்காயம் இவைகளைத் தவிர மற்றவைகளைத் தனித்தனியே துளிதுளி நெய்யைவிட்டு வறுத்துப் பெருங்காயத்தைத் தணலின்மேல் வைத்துப் பொரிபோலாக்கியும் அதுடன் சஹா சீரகத்தையும் சேர்த்துப் பொடி செய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

* இதைச் சீமைச்சீரகமென்றும் பிளப்புச்சீரகமென்றும் கேக்குவிரையென்றும் சொல்லுவதுண்டு. † இதற்குச் சிறுநாகப்பூ என்று பெயர்.

சிறு அரிசி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதைச் செம்மையாய்க் களைந்து வடிய வைத்து ஜலம் சுத்தமாயில்லாமற் செய்து மேலே தயாராக்கி வைத்திருக்கும் மஸாலாப் பொடியை அதிற் போட்டு கலந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நெய் - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம். — இதை அரைப்படி யரிசிச் சாதமாகும் ஒரு களிம்பேறாத பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே மஸாலா கலந்து வைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற் கொட்டி ஒரு துடுப்பு அல்லது கரண்டியால் ஐந்து நிமிஷம் வரையில் கிளறிக் கொடுத்துக்கொண்டேயிருந்து,

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி. — இதை வறுபட்டுக்கொண்டிருக்கும் அரிசியிற் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுக்க வேண்டியது. அரிசி அரை வேக்காடானபின்,

பொடி செய்த உப்பு - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம். — இதை வெந்துகொண்டிருக்கும் ஸொஜ்ஜியில் போட்டு மற்றொரு தடவை கிளறிக்கொடுக்க வேண்டியது. ஸொஜ்ஜி முக்காற்பாகம் வெந்தவுடனே,

நெய் - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம் — இதை ஸொஜ்ஜியில் விட்டுக் கிளறிக் கீழே யிறக்கி ஐந்து நிமிஷம் நெருப்புத் தணலின் மேல் வைத்திருந்து இப்பால் எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது.

29. ஸாதா உப்புமா

நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம். — இதை இரண்டு படி ஜலம் கொள்ளும் ஒரு தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி அது காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடுகு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம். — இம் மூன்றையும் 22-வது தாளித முறைப்படி காய்ந்த நெய் அல்லது எண்ணெயிற்போட்டுத் தாளிதம் தயாரானவுடனே,

கருவேப்பிலை - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம். — இதை யுருவித் தாளிதத்திற்போட்டுக் கரண்டிக் காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு,

நல்ல ஜலம் - காலே அரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) படி. — இதை அந்தத் தாளிதத்தில் கொட்டிக் கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே,

பொடி செய்த உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம். — இதைக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் போட்டுப் பின்பு,

பழைய அரிசி மா* - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, தேங்காய்த்துருவல் - ஐந்து (5) பலம். — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க் கலந்து கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டு உடனே கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது. கொஞ்ச நேரத்திற்குப் பின் மற்றொரு தடவை கிளறிக்கொடுத்து முன்போல் மூடி வைக்க வேண்டியது. இப்படிச் சில தடவைகளில் அடி காந்தாமல் கிளறிக்கொண்டிருந்து மா வெந்த பதம் பார்த்து (கட்டி கட்டியா யிராமல்

---

* இந்த மாவானது அதிக ஸன்னமாய் (குங்குமம்போல்) இராமல் நொய்வாட்டாய் அரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. சிலர் அரிசியுடன் கொஞ்சம் கடலைப் பருப்பையும் சேர்த்து அரைப்பதுண்டு.

மலர்போலாய் கைக்கு மிருதுவா யிருக்கிற சமயத்தில்) அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஐந்து நிமிஷம் வரையில் புகையில்லாத நெருப்புத் தணலின் மேல் வைத்திருந்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது.

காயம் போடுவதாயிருந்தால் அதில் வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூபாய் எடை காயத்தைத் தாளிதம் தயாரானவுடனே ஜலம் கொட்டுவதற்கு முன் போடவேண்டியது.

30. கோதுமை நொய் (ரவை) உப்புமா

நெய் - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை அரைப் படி அரிசிச் சாதம் வடிப்பதற்குப் போதுமான ஓர் களிம்பேறாத பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி,

மிளகாய்-வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், கடுகு-மூன்று வீசம் ($\frac{3}{16}$) பலம், உளுத்தம் பருப்பு கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், சீரகம்-வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், காயம்-நான்கு(4) கு.எ., கருவேப்பிலை-வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ.—இவ்வாறு பதார்த்தங்களையும் காய்ந்த நெய்யில் 22-வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுப் பக்குவமாய்த் தாளிதம் தயாரானவுடனே,

கோதுமைநொய்-கால் ($\frac{1}{4}$) படி — இதைத் தாளிதத்தில் கொட்டிக் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொண்டிருந்து நொய் வறுபட்ட வாசனை வருகையில் அதாவது மணல்நிறமாய் வறுபட்டபின்,

பொடி செய்த உப்பு-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம். — இதை வறுபட்ட கோதுமை நொய்யில் தூவிக் கிளறிக்கொடுத்து உடனே,

கொஞ்சம் புளித்த மோர்-காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) படி. — இதை இடது கையில் எடுத்துக்கொண்டு வறுபட்டுக்கொண்டிருக்கும் ரவையில் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய்க் கொட்டிக்கொண்டும் வலது கையிலிருக்கும் கரண்டியினால் கிளறிக்கொண்டும் இருந்து மோர் முழுமையும் விட்டபின் புகையில்லாத நெருப்புத் தணலின்மேல் ஐந்து நிமிஷம் வைத்திருந்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது.

இதில் மோருக்குப் பதிலாக ஜலத்தை விட்டும் செய்வதுண்டு. ஆனால் மோரைவிட்டுச் செய்வதே உத்தமமானது. அம்மோரானது அதிகத் தண்ணீரா யில்லாமல் நடுத்தரமா யிருக்கவேண்டியது.

31. ஸாதா வாணலி * உப்புமா

நொய்போன்ற அரிசிமா - கால் ($\frac{1}{4}$) படி. — இதை ஒரு களிம்பேறாத பாத்திரத்தில் போட்டு,

பொடி செய்த உப்பு-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், புளித்த மோர்-காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) படி. — இவ்விரண்டையும் பாத்திரத்திலிருக்கும் அரிசிமாவில் கொட்டிக் கரைத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய்-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், கிள்ளுமிளகாய்-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு - மூன்று வீசம் ($\frac{3}{16}$) பலம், உளுத்தம் பருப்பு-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கருவேப்பிலை- அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், காயம்-வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ. — இவ்வாறு பதார்த்தங்களையும் கொண்டு ஓர் வாணலியில் 22-வது

* இவ் வாணலியானது சுறுப்பு, துக்கு முதலியவைகளில்லாமல் சங்குபோல் தேய்த்துச் சுத்தப்படுத்தியதாய் இருக்கவேண்டும்.

தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து அதிலிருக்கும் காயத்தை மட்டும் இப்பால் எடுத்துவிட்டுப் பின்பு மேலே கரைத்து வைத்திருக்கும் மாவை அந்தத் தாளிதத்தில் கொட்டி யுடனே கரண்டிக்காம்பு அல்லது இருப்புத் துடுப்பினால் நன்றாய் அடிகாந்தாமலிருக்கும்படி அடிக்கடி கிளறிக்கொண்டே யிருக்கவேண்டியது. இப்படிக் கிளறக்கிளற வாணலியிலிருக்கும் மாவானது மலர்போலாகுஞ் சமயத்தில் அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

இம்மாவைக் கரைப்பதற்குப் போடும் மோர் கொஞ்சம் புளிப்பாயும் அதிக ஜலமில்லாமலும் இருக்கவேண்டியது. கொஞ்சம் சூடாயிருக்கையிலேயே இதை யுபயோகித்தால் வெகு ருசிகரமா யிருக்கும். தேவையானால் மாவை மோரில் கரைக்கையில் 2 பலம் தேங்காய்த் துருவலையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

32. கோதுமைநொய் வாணலி உப்புமா

நெய்-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை ஓர் வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி அது நன்றாய்க் காய்ந்தபின்,

கோதுமை நொய் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதைக் காய்ந்த நெய்யில் போட்டுத் துடுப்பினால் நன்றாய் நான்கு புறத்திலும் கிளறிக்கொண்டே மணல் நிறமாகும்படியாய் அதாவது வறுபட்ட வாசனை வருகிற வரையில் வறுத்து ஓர் தாம்பாளத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

புளித்த மோர் - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) படி.—இதை ஒரு ஈயம் பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு மேலே வறுத்து வைத்திருக்கும் கோதுமை நொய்யை அதிற் கொட்டிக் கரைத்து,

பொடி செய்த வுப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதையும் பாத்திரத்திலிருக்கும் மோரிற் கலந்த நொய்யில் போட்டு நன்றாய்க் கலந்து கொடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்பு,

நெய் - இரண்டு (2) பலம்.—இதை ஒரு வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

கிள்ளு மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத்தம் பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், சீரகம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், கருவேப்பிலை- அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், பெருங்காயம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ — இவைகளைக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யில் 22 - வது தாளித முறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாரானவுடனே, மேலே புளித்த மோரில் கரைத்து வைத்திருக்கும் கோதுமை நொய்யை வாணலியிலிருக்கும் தாளிதத்தில் கொட்டி 31-வது ஸாதா வாணலி உப்புமாவைப்போலவே கிளறிக்கொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

இதுவும் கொஞ்சம் சூடாயிருக்கையிலேயே உபயோகித்தால் வெகு ருசிகரமாயிருக்கும். அல்லாமலும் இந்தப் பதார்த்தமானது சரீரத்திற்கும் வெகு ஆரோக்கியமானது. கோதுமை நொய்யை வறுக்காமலும் செய்யலாம். ஆனால் வறுத்துச்செய்வதே உத்தமம்.

33. தாளித அவல்

அவல் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி. — இதைச் சற்றேறக்குறைய முக்காற்படி ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து அது நன்ருய் ஊறியபின் ஜலத்தை வடித்து விட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நெய் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி. — இதை ஓர் களிம்பேருத பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி,

உளுத்தம் பருப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் - ஒரு (1) ரூ. எ., கடுகு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், சீரகம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) ரூ. எ., கருவேப்பிலை - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ. — இவைகளை மேலே காய்ந்திருக்கும் நெய்யில் 22-வது தாளித முறைப்படி ஒன்றின்பின் ஒன்ருய்ப் போட்டுத் தாளிதம் தயாரான உடனே மேலே சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் அவலை அதிற் கொட்டி,

பொடிசெய்த வுப்பு - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம், தேங்காய்த் துருவல் - மூன்று (3) பலம் — இவைகளையும் அவலுடன் போட்டு நன்ருய்க் கிளறிக்கொடுத்து அல்லது புறட்டிக்கொடுத்து பத்து நிமிஷத்துக்குப் பின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி உபயோகிக்க வேண்டியது. தேவையானல் கொஞ்சம் முந்திரிப் பருப்பையும் நெய்யில் வறுத்துப் போட்டுக்கொள்ளலாம்.

34. தாளிதத் தயிர் அவல்

அவல் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, புளித்த கூழ்போன்ற மோர் - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) படி, பொடிசெய்த உப்பு - ஒரு (1) பலம். — இவைகளில் உப்பு, அவல் இவற்றைப் புளித்தமோரில் கொட்டி நன்ருய் ஊறியபின்,

நெய் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி, உளுத்தம்பருப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் - ஒரு (1) ரூ. எ., கடுகு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், கருவேப்பிலை - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ. — இவைகளைக்கொண்டு 22-வது தாளித முறைப்படி ஓர் பெரிய வாணலியில் தாளிதம் தயாராக்கிக்கொண்டு மேலே ஊறவைத்திருக்கும் அவலைத் தாளிதத்தில் கொட்டி நன்ருய்க் கிளறிக்கொடுத்து உதிருதிர் ஆனபின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி உபயோகிக்க வேண்டியது.

35. தாளிதப் புளி அவல்

அவல் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி. — இதை உரலில் போட்டு இடித்து நொய்யாக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - முக்காற் ($\frac{3}{4}$) படி, புளி - இரண்டு (2) பலம். — இவைகளை ஓர் பாத்திரத்தில் விட்டுக் கரைத்துக் கோது முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

உப்பு - ஒரு (1) பலம், மஞ்சள் பொடி - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ., வெல்லம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம். — இவைகளைக் கரைத்த புளியில் போட்டு,

மிளகாய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், வெந்தயம் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், காயம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ. — இவைகளைக் கொஞ்சம் எண்ணெயில் பக்குவமாய் வறுத்துத் தூளாக்கிக் கரைத்த புளியில் போட்டு,

கடலைப்பருப்பு - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி. — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து நெய்யில் வறுத்து, கரைத்த புளியில் போட்டு அத்துடன் நொய்யாக்கி வைத்திருக்கும் அவலையும் கொட்டி நன்றாய்க் கலந்து கொடுத்து அது நன்றாய் ஊறியபின்,

நல்லெண்ணெய் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி, மிளகாய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத்தம் பருப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், கருவேப்பிலை - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ. — இவைகளைக் கொண்டு ஓர் வாணலியில் 22-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து மேலே ஊறவைத்திருக்கும் புளியவலை அதிற் கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக் கொடுத்து இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷங்களுக்குப்பின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி உபயோகிக்க வேண்டியது.

தேவையானால் இரண்டு அல்லது மூன்று பலம் தேங்காய்த்துருவலையும் கரைத்த புளியிலூறின அவலைத் தாளிதத்தில் கொட்டுகையில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். அவலை இடிக்காமல் முழு அவலைக் கொண்டுஞ் செய்யலாம்.

36. எலுமிச்சம்பழரஸப் புளி அவல்

அவல் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி. — இதை முந்திய புளியவலுக்கு அவலை நொய்யாக்கியதுபோல் நொய்யாக்கிக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் சற்று நேரம் ஊறவைத்து,

எலுமிச்சம்பழ ரஸம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி, மஞ்சள்போடி - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ., போடிசெய்த உப்பு - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், வெந்தயம் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், காயம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ. — இவைகளில் மிளகாய், வெந்தயம், காயம் இவைகளை மட்டும் கொஞ்சம் எண்ணெயில் வறுத்துத் தூளாக்கி உப்பு, மஞ்சட்பொடிகளுடன் கலந்து எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தில் போட்டு ஊறவைத்திருக்கும் அவலையும் கொட்டி கலந்து கொடுத்து வைத்துக்கொண்டு,

கடலைப்பருப்பு - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி. — இதை ஜலத்தில் சற்றுநேரம் ஊறவைத்திருந்து பின்பு நிழலிலுலர்த்திக் கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்து அவலிற் போட்டுக் கலந்து கொடுத்து வைத்துக்கொண்டு,

நெய் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி, மிளகாய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத்தம் பருப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், கருவேப்பிலை - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ. — இவைகளைக் கொண்டு ஓர் வாணலியில் 22-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து அதில் ஊறவைத்திருக்கும் அவலைக் கொட்டிக் கிளறிக் கொடுத்து இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷங்களுக்குப் பின் அடுப்பைவிட்டிறக்கிப் பின்பு உபயோகிக்க வேண்டியது. அவலை இடிக்காமல் முழு அவலைக்கொண்டுஞ் செய்யலாம்.

37. பால் அவல்

அவல் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி. — இதை நொய்யாக்கி வைத்துக்கொண்டு,

நல்லஜலம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி. — இதை ஓர் பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி அது சதங்கைக் கொதி கண்டவுடனே,

வெல்லம் **அல்லது நாட்டுச்சர்க்கரை** - பத்து (10) பலம். — இதைக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் போட்டு அது கரைந்தபின் மேலே இடித்து வைத்திருக்கும் அவலை அதிற் கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்துச் சற்று நேரம் அதாவது இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷம் வரையில் மூடிவைத்திருந்து பின்பு,

பால் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **ஏலரிசிப்பொடி** - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ., **வறுத்த முந்திரிப்பருப்பு** - மூன்று (3) பலம். — இவைகளில் பாலைக் கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு ஏலரிசிப்பொடி, முந்திரிப்பருப்பு இவைகளை ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ப் போட்டு மற்றொருதடவை கிளறிக்கொடுத்துத் தணலின்பேரில் சற்றுநேரம் வைத்திருந்து பின்பு இப்பால் எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

தேவையானால் கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ. குங்குமப்பூவையும் பாலில் கரைத்துக் கொள்ளலாம். சர்க்கரை மட்டும் சீனிச்சர்க்கரையாயிருக்கவேண்டும்.

38. தவலை அடை

அரிசி - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **கடலைப்பருப்பு** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி, **பயற்றம்பருப்பு** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி, **துவரம்பருப்பு** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி. — இவற்றைக் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு உலர்த்தி நொய்போல் மாவரைத்து வைத்துக் கொண்டு,

நல்ல **ஜலம்** - மூன்று வீசம் ($\frac{3}{16}$) படி, **தேங்காய்த்துருவல்** - மூன்று (3) பலம், **சீரகம்**-கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ., **காயம்** - நான்கு (4) கு. எ., **பொடித்த உப்பு** - அரை ($\frac{1}{2}$) ரூ. எ. — இவைகளில் ஜலத்தை ஓர் பாத்திரத்தில் கொட்டிக் கொதிக்கவைத்து அதில் தேங்காய்த்துருவல், சீரகம், காயம், உப்பு இவைகளை ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்க் கொட்டிப் பின்பு மேலே அரைத்து வைத்திருக்கும் மாவையும் அவைகளுடன் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து ஒரு தாம்பாளத்தில் கிளறிக்கொண்டு,

நெய்-ஒன்றேகால் ($1\frac{1}{4}$) பலம், **கடுகு**-கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ., **உளுத்தம்பருப்பு**-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கிள்ளுமிளகாய்**-கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ. — இவைகளைக் கொண்டு 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து, கிளறியமாவிற் கொட்டிப் பிசைந்து எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாக்கி வைத்துக்கொண்டு,

நெய்-ஒன்றேகால் ($1\frac{1}{4}$) பலம். — இதை ஓர் தவலையில்விட்டுக் காய்ச்சி அந்தத் தவலையை அடுப்பைவிட்டிறக்கி அதிலுள்ள நெய்யானது அத் தவலையின் உட்பக்கத்து அள்ளை முழுவதிலும் படும்படி தவலையைப் புறட்டிக்கொடுத்துப் பின்பு மேலே உருட்டிவைத்திருக்கும் உருண்டைகளை உள்ளங்கையில் வைத்துச் சற்றேறக்குறைய ($\frac{1}{2}$) நெல்லின் கனமுள்ள தாய் வட்டமாய்த்தட்டி அதன் நடுவில் ஓர் சிறிய துவாரத்தைச்செய்து அவற்றைத் தவலையின் உட்புறத்தரையில் வைத்தும் அள்ளையில் (சுவரில் எரு முட்டைகளை யடிப்பதுபோல்) அடித்தும் அப்பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து மந்தமாய் எரிச்சலிட்டு மேலொரு ஜலம் நிரம்பிய பாத்திரத்தைக் கொண்டு மூடிவைக்கவேண்டும். சற்று நேரத்திற்குப் பின் மூடி வைத்திருக்கும் பாத்திரத்திலிருக்கும் ஜலமானது சூடாயிருக்கையில் அல்லது திறந்து

பார்க்கையில் தவலையிலுள்ள அடைகள் கொஞ்சம் சிவந்து அல்லது நீலம் பாய்ந்திருக்கையில் பக்குவமாயிற்றென் றறிந்து எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது.

39. மற்றொருவிதத் தவலை அடை

அரிசிமா - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி. — அரிசியை நன்றாய்க் குத்திப் புடைத்துச் சுத்தப்படுத்தி நொய்யாக்கி வைத்துக்கொண்டு,

நல்லஜலம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி. — இதை நன்றாய்க் கொதிக்க வைத்து அதில் மாவைக் கொட்டிப் பிசைந்து வைத்துக்கொண்டு,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலம், **ஊறின கடலைப்பருப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **ஊறின பயற்றம் பருப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், பொடித்த உப்பு கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ. — இவைகளைப் பிசைந்துவைத்திருக்கும் மாவிற் போட்டு நன்றாய்க் கலந்து மற்றொரு தடவை பிசைந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நெய்-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கிள்ளுமிளகாய்** - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ., **கடுகு** அரை ($\frac{1}{2}$) ரூ. எ., **உளுத்தம் பருப்பு**-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம். — இவைகளைக் கொண்டு 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் செய்து அத்தாளிதத்தை தயாராயிருக்கும் மாவு மொத்தையில் போட்டு மற்றொருதடவை பிசைந்து கொடுத்து மாவை யெல்லாம் பெரிய எலுமிச்சங்காய் அளவுள்ள உருண்டைகளாக்கி உள்ளங்கையில் வைத்து நெல்லின் கனமுள்ளதாய்த் தட்டி நடுவில் ஒரு சிறிய துவாரத்தைச் செய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்பு ஓர் தவலையை அடுப்பில்வைத்துக் காய்ச்சி அதிற் கொஞ்சம் சூடேறியபின் தவலையை அடுப்பை விட்டிறக்கி மூன்று அல்லது நான்கு கரண்டிமுட்டை அளவான நல்லெண்ணெயை விட்டு அதின் தரையிலும் அள்ளையின் பாதியிலும் நன்றாய்ப் படும்படியாய் அப்பாத்திரத்தைத் திருப்பித் திருப்பிக் கொடுத்து அல்லது கையினால் தடவிக்கொடுத்து மேலே தட்டிவைத்திருக்கும் அடைகளை முந்திய 38-வது தவலை அடையைச் செய்தது போலவே செய்து உபயோகிக்க வேண்டியது.

40. தசமி என்னும் ரொட்டி

இது பம்பாய், பூனா, நாசிக் முதலான மஹாராஷ்ட்ர தேசத்தார் ஏகாதசி முதலிய விரத நாட்களிலும் பிரயாணகாலங்களில் வழியிலும் பலகாரத்தின் பொருட்டு செய்யத்தக்கதாய் இருக்கின்றது.

கோதுமை மா அல்லது நொய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, நெய் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம். — இவற்றை ஒன்றாய்க் கலந்து நன்றாய்ப் பிசிரிக்கொடுத்து இறுகலாய் மொத்தையாவதற்குப் போதுமான பாலைவிட்டுப் பிசைந்து மர்த்தித்து அதை எலுமிச்சங்காய் அளவு சிறிய உருண்டைகளாக்கி வைத்துக்கொண்டு அவ்வுருண்டைகளில் ஒவ்வொன்றையும் அப்பளப்பலகை, குழவி இவைகளால் அரை நெல்லின் கனமுள்ள ரொட்டிகளாக்கி முந்திய 13-வது ரொட்டியைப் போலவே தோசைக்கல்லின் பேரில் போட்டுச் சுட்டெடுத்து உபயோகிக்கவும்.

இத்தசமியின் மாவைப் பிசைவதின் பொருட்டு உபயோகிக்கும் பாலிற்குப் பதிலாக ஜலத்தைவிட்டும் பிசையலாம். ஆனால் அது விரத நாட்களிலும் பிரயாண காலத்திலும் பலகாரத்திற்குதவா. இதை மதுர ரஸத்தோடு கூடிய பதார்த்தங்களை அனுபானமாகக் கொண்டும் புசிக்கலாம்.

பொங்கல்களும் அவைபோன்ற அடை அல்லது ரொட்டிகளும்

இப்பொங்கல்கள் சாதாரணமாய் விஷ்ணுகோவில்களிலும் மார்கழி மாதத்தில் மற்றக்கோவில்களிலும் வீடுகளிலும் சுவாமி நைவேதனத்திற்காகச் செய்யப்படும். அன்றியும் நமது நாகரிகமுடைய இந்துக்களின் வீடுகளில் கலியாண முதலிய சுபதினங்களில் குழந்தைகளின் காலைச்சாப்பாட்டின் பொருட்டும் நிலாச்சாப்பாட்டின் பொருட்டும் செய்வதுண்டு. இப்பொங்கல்கள் வெகு ருசிகரமானது. இதைத் தெலுங்கில் புலகம் என்றும் கன்னடத்தில் ஹுக்கி என்றும் மஹாராஷ்ட்ரம் ஹிந்துஸ்தானி இவைகளில் கிச்சடி என்றும் சொல்வதுண்டு.

41. கோவில் பொங்கல்

சிறு அரிசி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, வறுத்த பயற்றம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.— இவற்றில் பருப்பை 74-வது பக்கத்தின் 9-வது பாராவின்படி செய்துகொண்டு அரிசி பருப்புகளைக் கலந்து களைந்து வடியவைக்கவேண்டியது.

நல்லஜலம் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) படி.—இதை நான்குபடி ஜலம்கொள்ளுகிற ஒரு தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி அதிற் கொதிகண்டவுடனே வடியவைத்திருக்கும் அரிசி பருப்பை அதிற் கொட்டிச் செம்மையாய்க் கிளறிக் கொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது. அரிசி முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

மிளகு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், தோலெடுத்துத் துருவின இஞ்சி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், பொடி செய்த உப்பு - அரையேயரைக்கால் ($\frac{5}{8}$) பலம், நெய் - பன்னிரண்டு (12) பலம். — இவைகளைப் பொங்கலில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ப் போட்டு,

காயம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) ரூ. எ.— இதை இரண்டு ரூ. எ. ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து ஜலத்தைமட்டும் பொங்கலில் விட்டு மற்றொரு தடவை கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பை விட்டிறக்கி ஐந்து நிமிஷம் தணலில் வைத்திருந்து உபயோகிக்கவேண்டியது. தேவையானால் 5 பலம் முந்திரிப் பருப்பை 74-வது பக்கத்தின் 10-வது பாராவில் சொல்லியபடி வறுத்துப் போடலாம்.

42. பயற்றம்பருப்புப் பொங்கல்

சிறு அரிசி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, வறுத்த பயற்றம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) படி. — இவைகளில் பருப்பை 74 - வது பக்கத்தின் 9 - வது பாராவின்படி வறுத்து இவ்விரண்டையும் கலந்து களைந்து வடியவைக்கவேண்டியது.

மஞ்சள் பொடி - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், வெண்ணெய் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம். — இவற்றை வடியவைத்திருக்கும் அரிசி பருப்பில் போட்டுக் கலந்துகொண்டு,

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) படி.—இதை நான்குபடி ஜலம் கொள்ளுகிறதவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி ஜலம் காய்ந்து கொதிகண்ட வுடனே வெண்ணெய் மஞ்சள் கலந்து வைத்திருக்கும் அரிசி பருப்பை அதிற் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது. பின்பு அரிசி முக்காற் பாகம் வெந்தபின்,

மிளகு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், சீரகம் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், இஞ்சித் துண்டு- ஒரு (1) ரூ. எ., பொடித்த உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளைப் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக் கொடுக்கவேண்டியது. உடனே,

நெய் - ஆறு (6) பலம்.—இதை நல்லதாய்ப் பார்த்துப் பொங்கலில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்துக் கீழேயிறக்கி நெருப்புத் தணலின்மேல் வைத்து உடனே,

காயம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ.—இதை ஒரு ரூ. எ. ஜலத்தில் ஊற வைத்து அந்த ஜலத்தைப் பொங்கலில் வடிக்கவேண்டியது.

தேங்காய்த்துருவல் - நான்கு (4) பலம்.—இதையும் அந்தப் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து நிமிஷம் அப்படியே தணலின் மேல் வைத்திருந்து பின்பு உபயோகிக்க வேண்டியது. இத்தேங்காய்த் துருவலுக்குப் பதிலாய் 5 பலம் முந்திரிப்பருப்பை 74 - வது பக்கத்தின் 10-வது பாராவில் சொல்லியபடி வறுத்துப்போடலாம்.

43. மற்றொருவித பயற்றம்பருப்புப் பொங்கல்

இந்தப் பொங்கலையும் 42 - வது பொங்கலைப்போலவே செய்யவேண்டும். ஆனால் 42 - வது பொங்கலின் 4-வது பாராவில் கண்ட மிளகு, சீரகங்களுடன் மொட்டைபோக்கிய கிராம்பு, தூளாக்கின ஜாதிக்காய், ஜாதிபத்திரி ஆகிய இம்மூன்றையும் தினுசுக்கு வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம் வீதம் அந்தப் பொங்கலில் போட்டு மேற்படி 42-வது பொங்கலின் 5-வது பாராவில் கண்ட நெய்க்குப் பதிலாய் ஒன்பது (9) பலம் வெண்ணெயை உபயோகிக்கவும்.

44. துவரம் பருப்புப் பொங்கல்

நல்ல ஜலம் - ஒன்றேமுக்கால் ($1\frac{3}{4}$) படி.—இதை நான்குபடி ஜலம் கொள்ளுந் தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி அது கொதிக்கையில்,

துவரம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மஞ்சள் பொடி - மூன்று வீசம் ($\frac{3}{16}$) ரூ. எ.—இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் ஒன்றாய்க் கலந்து கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் கொட்டி மூடிவைக்க வேண்டியது.

சிறு அரிசி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை ஜலத்தில் ஒரு நாழிகை ஊற வைத்திருந்து செம்மையாய்க் களைந்து வடியவைக்கவேண்டியது. பின்பு வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்பு செம்மையாய் வெந்த பதம் பார்த்துக் கொண்டு வடியவைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற் கொட்டிக் கரண்டியினால் செம்மையாய்க் கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைக்க வேண்டியது. கொஞ்ச

நேரத்திற்குப்பின் அதைத் திறந்து அரிசி முக்காற் பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

மிளகு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **சீரகம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **பொடித்த** உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், இஞ்சித்துண்டு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம். — இவற்றை ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ப் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக் கொடுக்கவேண்டியது. பின்பு,

நெய் - மூன்றே முக்கால் ($3\frac{3}{4}$) பலம். — இதை அந்தப் பொங்கலில் விட்டுக் கிளறிக்கொடுத்துத் தணலின்மேல் வைத்துக்கொண்டு,

காயம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ. — இதை இரண்டு ரூபா எடை ஜலத்தில் கரைத்துப் பொங்கலில் வடிக்கவேண்டியது.

தேங்காய்த் துருவல் - இரண்டு (2) பலம். — இதையும் அந்தப் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து நிமிஷம் தணலின்மேல் வைத்திருந்து பின்பு இப்பால் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இத்தேங்காய்த் துருவலுக்குப் பதிலாய் 5 பலம் முந்திரிப் பருப்பை 74 - வது பக்கத்தின் 10-வது பாராவில் சொல்லியபடி வறுத்துப்போடலாம்.

45. மஸாலாப் பொங்கல்

சிறு அரிசி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **பயற்றம் பருப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) படி. — இவற்றைக் கலந்து நன்றாய்க் களைந்து வடியவைக்கவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) படி. — இதை நான்குபடி ஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி அதிற் கொதிகண்டவுடனே வடியவைத்திருக்கும் அரிசி பருப்பை அதில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து அதுவும் கொதித்துப் பாதி வெந்தபின்,

உப்பு - ஒரு (1) பலம். — இதைப் பொடிசெய்து பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து உடனே,

மசாலாப் பொடி. — இப்பொடியை 28 - வது ஸொஜ்ஜிக்குப் போட்டிருக்கிறபடி தயார்செய்து பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து நிமிஷத்திற்குப் பின்பு,

நெய் - எட்டு (8) பலம். — இதை அந்தப் பொங்கலில் விட்டுக் கிளறிக்கொடுத்துக் கீழேயிறக்கித் தணலின்மேல் வைத்துக்கொண்டு,

நெய் - ஐந்து (5) பலம், **காயம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) ரூ. எ., கடுகு - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம். — இந்த மூன்று பதார்த்தங்களை மட்டும்சேர்த்து 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து பொங்கலிற் கொட்டிக் கிளறிக் கொடுத்துப் பரிமாறுங்காலத்தில்,

தேங்காய்த் துருவல் - மூன்றேகால் ($3\frac{1}{4}$) பலம். — இதையும் அந்தப் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு உபயோகிக்கவும். இத்தேங்காய்த் துருவலுக்குப் பதிலாய் 5 பலம் முந்திரிப்பருப்பை 74 - வது பக்கத்தின் 10-வது பாராவில் சொல்லியபடி வறுத்துப்போடலாம்.

46. கோதுமைநொய்ப் பொங்கல்

பயற்றம்பருப்பு - கால் (¼) படி. — இதை ஒரு நாழிகை ஜலத்தில் ஊற வைத்திருந்து பின்பு ஜலத்தை வடித்துவிட்டு ஒரு வெள்ளைத் துணியிற் பரப்பி ஆற்றவேண்டும். பருப்பை அதிக நேரம் ஊறவைத்திருந்தால் பொங்கல் சமைக்குங்காலத்தில் அப்பருப்பானது குறுநொய்யாய்ப்போம்.

நல்லஜலம்-இரண்டு (2) படி.— இதை ஒரு தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி,

நேய் - பத்து (10) பலம். — இதை மூன்றுபடி ஜலம் கொள்ளுந் தவலையில் விட்டு அடுப்பின் மற்றொரு பக்கத்தில் வைத்துக் காய்ச்சி,

கோதுமை நொய் - அரைப் (½) படி. — இதைக் காய்ந்த நெய்யிற் கொட்டி ஐந்து நிமிஷம் கிளறிக்கொண்டேயிருந்து பின்பு துணியிற் பரப்பியிருக்கும் பருப்பை வறுபட்டுக்கொண்டிருக்கும் கோதுமை நொய்யுடன் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு அடுப்பின் மற்றொரு பாகத்தில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் வெந்நீரை ஒவ்வொரு கரண்டியளவாய் வறுபட்டுக்கொண்டிருக்கும் பருப்பு நொய் இவைகளிற் கொட்டி ஒவ்வொரு தடவையிலும் கிளறிக்கொடுக்க வேண்டியது. ஜல முழுமையும் ஒரே தடவையில் கொட்டக்கூடாது. இப்படி ஜலமெல்லாம் கொட்டியபிறகு மேலே ஒரு பாத்திரத்தை மூடிவைத்திருந்து கோதுமைநொய் முக்காற் பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

மஞ்சள்பொடி - வீசம் (1/16) பலம். — இதை அந்தப் பொங்கலில் தூவி,

சீரகம் - கால் (¼) பலம். — இதையும் உள்ளங்கையில் வைத்துக் கசக்கிப் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்தபின்,

வெள்ளை மிளகு * - அரைப் (½) பலம். — இதையும் ஒன்றிரண்டாய் உடைத்து அந்தப் பொங்கலில் போட்டு அதன் பின்,

பொடி செய்த உப்பு - அரைப் (½) பலம், நல்ல நேய் - ஐந்து (5) பலம். — இவற்றை ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ப் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக் கொடுத்து ஐந்து நிமிஷம் தணலின்மேல் வைத்திருந்து பின்பு,

தேங்காய்த் துருவல் - எட்டு (8) பலம். — இதையும் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது. இத்தேங்காய்த் துருவலுக்குப் பதிலாய் 5-பலம் முந்திரிப்பருப்பை 74-வது பக்கத்தின் 10-வது பாராவில் சொல்லியபடி வறுத்துப்போடலாம்.

47. மகாராஷ்ட்ரப் பொங்கல்

நல்ல அரிசி-அரைப் (½) படி, பயற்றம் பருப்பு - கால் (¼) படி. — இவ்விரண்டையும் கலந்து செம்மையாய்க் களைந்து வடியவைக்க வேண்டியது.

* மிளகை முந்தியநாள் இரவெல்லாம் ஊறவைத்திருந்து மறுநாட்காலையில் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு ஒரு கம்பளி அல்லது கோணியில் போட்டுத் தேய்த்தால் அதின் தோல்கள் போய் வெண்மையாகும். இதற்கே இங்கு வெள்ளைமிளகு என்று பேயர்.

நெய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம். — இதை அரிசியின் ஜலம் சுத்தமாய் வடிந்த பின் அதில் விட்டுக் கலந்துகொடுக்க வேண்டியது.

நெய் - ஐந்து (5) பலம். — இதை நான்குபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி அது காய்ந்தவுடனே,

கடுகு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், காயம்-வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ. — இவ்விரண்டையும் காய்ந்திருக்கும் நெய்யிற் போட்டு 22 - வது தாளித முறைப்படிப் பக்குவமாய்த் தாளிதம் செய்துகொண்டு,

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) படி. — இதைத் தாளிதத்துடன் கொட்டி ஜலம் கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே,

குங்குமப்பூ - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம். — இதை ஒரு ரூ. எ. ஜலத்தில் கரைத்துக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் விடவேண்டியது. பின்பு வடியவைத்திருக்கும் அரிசியையும் பருப்பையும் அதில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது. அரிசி அரைவேக்காடான பதம் பார்த்துக்கொண்டு,

உப்பு - ஒரு (1) பலம், மிளகு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், ஏலரிசி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம். — இவைகளில் உப்பு, ஏலரிசி இவற்றைத் தனித்தனியே பொடி செய்தும் மிளகின் கறுப்புத்தோலை 46-வது பொங்கலுக்குப் போக்கியது போல் போக்கி உடைத்தும் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ப் பொங்கலிற் போட்டு உடனே,

இலவங்கம் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கோப்பரைத் துருவல்-ஐந்து (5) பலம்.— இவற்றை வெவ்வேறாகக் கொஞ்சம் நெய்விட்டு வறுத்துத் தனித்தனியே பொடிசெய்து வைத்துக்கொண்டு,

சீரகம் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம். — இதையும் பொடி செய்துகொண்டு வறுத்துப் பொடி செய்துவைத்திருக்கும் இலவங்கம் கொப்பரை இவைகளுடன் கலந்து பொங்கலில் போடவேண்டியது.

வாதுமைப் பருப்பு - ஐந்து (5) பலம். — இதைக் கசப்பில்லாததாய்ப் பார்த்து மேற்றோலைப் போக்கிச் சிறு சிறு துண்டுகளாய் நீள்வாட்டாய் நறுக்கிப் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறி அரிசி முக்காற்பாகம் வெந்தபின்,

நெய் - ஐந்து (5) பலம். — இதையும் பொங்கலில் விட்டுக் கிளறிக் கொடுத்துக் கீழேயிறக்கி ஐந்து நிமிஷம் வரையில் நெருப்புத் தணலின் மேல் வைத்திருந்து பரிமாறும்பொழுது,

தேங்காய்த் துருவல் - ஐந்து (5) பலம். — இதைப் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது. தேங்காய்த் துருவலுக்குப் பதிலாய்ச் சற்றேறக்குறைய 5 - பலம் முந்திரிப்பருப்பை 74 - வது பக்கத்தின் 10-வது பாராவில் சொல்லியபடி வறுத்துப் போடலாம்.

48. குஜராத்திப் பொங்கல்

நெய் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி. — இதை வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி அது காய்ந்தபின்,

தோலுரித்து நறுக்கிய வெங்காயம் - ஐந்து (5) பலம், நறுக்கிய வெள்ளைப்பூண்டு-முக்காலேயரைக்கால் ($\frac{7}{8}$) பலம், கிராம்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ.,

இலவங்கப்பட்டை - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ., ஏலரிசி - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ., மிளகு - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ.எ., சீரகம் - முக்காலே அரைக்கால் ($\frac{7}{8}$) பலம்.—இவைகளில் சீரகத்தைத்தவிர மற்ற பதார்த்தங்களைக் காய்ந்த நெய்யில் தனித் தனியே பக்குவமாய்ப் பொரித்து இப்பாலெடுத்து அத்துடன் சீரகத்தையும் சேர்த்து ஜலம் விடாமல் அரைத்துப் பொடியாக்கி வைத்துக் கொண்டு,

தோல்போக்கிய பயற்றம் பருப்பு - காற் ($\frac{1}{4}$) படி. — இதை மீதியிருக்கும் நெய்யில் கொட்டிப் பக்குவமாய் வறுத்து அல்லது பொரித்து வைத்துக்கொண்டு பின் மீதியிருக்கும் நெய்யை ஒரு கிண்ணத்தில் எடுத்து வைத்துவிட்டு,

அரிசி - காற் ($\frac{1}{4}$) படி. — இதை நன்ருய்க் களைந்து ஜலத்தை வடித்து விட்டு அதில் மேலே தயாராக்கி வைத்திருக்கும் பருப்பு மசாலா இவைகளைச் சேர்த்து நன்ருய்க் கலந்துகொடுத்து,

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி. — இதை இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளும் பாத்திரத்திற் கொட்டிக் காய்ச்சி அதிற் கொதி கண்டவுடனே மசாலா கலந்த அரிசி பருப்பை இதிற் கொட்டிக் கிளறி இவைகள் முக்காற்பாகம் வெந்தபின்,

இஞ்சி - முக்காலே அரைக்கால் ($\frac{7}{8}$) பலம், உப்பு - முக்காலே அரைக்கால் ($\frac{7}{8}$) பலம். — இவற்றுள் உப்பைப் பொடித்தும் இஞ்சியின் மேல்தோலைப் போக்கித் துண்டு துண்டாய் நறுக்கியும் பொங்கலில் கொட்டிக் கிளறி ஐந்து நிமிஷத்திற்குப்பின் தணலின்பேரில் வைத்துக் கிண்ணத்தில் எடுத்துவைத்திருக்கும் நெய்யை அதிற் கொட்டி மற்றொரு தடவை கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைத்திருந்து சற்று நேரத்திற்குப்பின் உபயோகிக்க வேண்டியது.

49. ஹிம்மத்கானி பொங்கல் (கிச்சடி).

தோல்போக்கிய பயற்றம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, அரிசி-கால் ($\frac{1}{4}$) படி.— இவ்விரண்டையுங் கலந்து நன்ருய்க் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு கிராம்பு கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ., ஏலரிசி - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ., மிளகு-கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ., இலவங்கப்பட்டை - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ., உப்பு - முக்காலே அரைக்கால் ($\frac{7}{8}$) பலம். — இவைகளில் உப்பைப் பொடித்தும் மற்றவைகளைக் கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் பொடித்தும் களைந்து வைத்திருக்கும் அரிசி பருப்பில் கலந்துகொண்டு,

நெய் - ஏழரைப் ($7\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை ஒரு வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி அதில் மேற்சொல்லிய சம்பாரங்கலந்த அரிசி, பருப்பு இவைகளைப் போட்டுக் கிளறிக்கொண்டே பக்குவமாய் வறுத்து,.

பால் - ஒரு (1) படி. — இதை ஒரு களிம்பேறாத பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி அது கொதிக்கத் தொடங்கியபின் வறுத்து வைத்திருக்கும் அரிசி, பருப்பு இவைகளின் கலப்பை அதிற் கொட்டிக் கிளறி மந்தமான எரிச்சலிட்டு வேகவைத்துப் பால் வற்றி, அரிசி, பருப்பு இவைகள் வெந்த பின்,

கடலைப்பருப்பு-வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி.—இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து நெய்யில் வறுத்து கரைத்த புளியில் போட்டு அத்துடன் நொய்யாக்கி வைத்திருக்கும் அவலையும் கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து அது நன்றாய் ஊறியபின்,

நல்லெண்ணெய்-வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி, மிளகாய்- கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத்தம் பருப்பு, அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், கருவேப்பிலை-கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ.—இவைகளைக் கொண்டு ஓர் வாணலியில் 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து மேலே ஊறவைத்திருக்கும் புளியவலை அதிற் கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக் கொடுத்து இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷங்களுக்குப் பின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி உபயோகிக்க வேண்டியது.

தேவையானால் இரண்டு அல்லது மூன்று பலம் தேங்காய்த்துருவலையும் கரைத்த புளியிலூறின அவலைத் தாளிதத்தில் கொட்டுகையில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். அவலை இடிக்காமல் முழு அவலைக் கொண்டுஞ் செய்யலாம்.

36. எலுமிச்சம்பழ ரஸப் புளி அவல்

அவல் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை முந்திய புளியவலுக்கு அவலை நொய்யாக்கியதுபோல் நொய்யாக்கிக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் சற்று நேரம் ஊறவைத்து,

எலுமிச்சம்பழரஸம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி.—மஞ்சள்பொடி, வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ. பொடிசெய்த வுப்பு-ஒரு (1) பலம், மிளகாய்-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், வேந்தயம்-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், காயம்-வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ.—இவைகளில் மிளகாய், வெந்தயம், காயம் இவைகளை மட்டும் கொஞ்சம் எண்ணெயில் வறுத்துத் தூளாக்கி உப்பு, மஞ்சட்பொடிகளுடன் கலந்து எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தில் போட்டு ஊறவைத்திருக்கும் அவலையும் கொட்டி கலந்துகொடுத்து வைத்துக்கொண்டு,

கடலைப்பருப்பு-வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி.—இதை ஜலத்தில் சற்றுநேரம் ஊறவைத்திருந்து பின்பு நிழலிலுலர்த்திக் கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்து அவலிற் போட்டுக் கலந்து கொடுத்து வைத்துக்கொண்டு,

நெய் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி, மிளகாய்-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், கருவேப்பிலை-கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ.—இவைகளைக் கொண்டு ஓர் வாணலியில் 22-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து அதில் ஊறவைத்திருக்கும் அவலைக்கொட்டி கிளறிக் கொடுத்து இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷங்களுக்குப்பின் அடுப்பைவிட்டிறக்கிப் பின்பு உபயோகிக்க வேண்டியது. அவலை இடிக்காமல் முழு அவலைக்கொண்டுஞ் செய்யலாம்.

37. பால் அவல்

அவல் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை நொய்யாக்கி வைத்துக்கொண்டு,

நல்ல ஜலம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை ஓர் பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பில் வைத்துக்காய்ச்சி அது சதங்கைக் கொதிகண்டவுடனே,

வெல்லம் அல்லது நாட்டுச்சர்க்கரை-பத்து (10) பலம்.—இதைக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் போட்டு அது கரைந்தபின் மேலே இடித்து வைத்திருக்கும் அவலை அதிற்கொட்டி நன்ருய்க் கிளறிக்கொடுத்துச் சற்றுநேரம் அதாவது இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷம் வரையில் மூடிவைத்திருந்து பின்பு,

பால்-கால் (1/4) படி, ஏலரிசிப்பொடி-கால் (1/4) ரூ. எ., வறுத்த முந்திரிப் பருப்பு-மூன்று (3) பலம்.—இவைகளில் பாலைக்கொட்டி நன்ருய்க் கிளறிக் கொடுத்துப் பின்பு ஏலரிசிப்பொடி, முந்திரிப்பருப்பு இவைகளை ஒன்றின்பின் ஒன்ருய்ப் போட்டு மற்ருெருதடவை கிளறிக்கொடுத்துத் தணலின்பேரில் சற்று நேரம் வைத்திருந்து பின்பு இப்பால் எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

தேவையானல் கால் (1/4) ரூ. எ. குங்குமப்பூவையும் பாலில் கரைத்துக் கொள்ளலாம். சர்க்கரை மட்டும் சீனிச்சர்க்கரையா யிருக்கவேண்டும்.

38. தவலை அடை

அரிசி-கால் (1/4) படி, கடலைப்பருப்பு-வீசம் (1/16) படி, பயற்றம் பருப்பு-வீசம் (1/16) படி, துவரம்பருப்பு-வீசம் (1/16) படி.—இவற்றைக் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு உலர்த்தி நொய்போல் மாவரைத்து வைத்துக்கொண்டு,

நல்ல ஜலம்-மூன்று வீசம் (3/16) படி, தேங்காய்த் துருவல்-மூன்று (3) பலம், சீரகம்-கால் (1/4) ரூ. எ., காயம்-நான்கு (4) கு. எ., பொடித்தவுப்பு - அரை (1/2) ரூ. எ.—இவைகளில் ஜலத்தை ஓர் பாத்திரத்தில் கொட்டிக் கொதிக்கவைத்து அதில் தேங்காய்த்துருவல், சீரகம், காயம், உப்பு இவைகளை ஒன்றின்பின் ஒன்ருய்க் கொட்டிப் பின்பு மேலே அரைத்து வைத்திருக்கும் மாவையும் அவைகளுடன் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து ஒரு தாம்பாளத்தில் கிளறிக்கொண்டு,

நெய்-ஒன்றேகால் (1 1/4) பலம், கடுகு-கால் (1/4) ரூ. எ., உளுத்தம்பருப்பு-கால் (1/4) பலம், கிள்ளுமிளகாய்-கால் (1/4) ரூ. எ.—இவைகளைக் கொண்டு 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து கிளறியமாவிற் கொட்டிப் பிசைந்து எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாக்கி வைத்துக்கொண்டு,

நெய்-ஒன்றேகால் (1 1/4) பலம்.—இதை ஓர் தவலையில்விட்டுக் காய்ச்சி அந்தத் தவலையை அடுப்பைவிட்டிறக்கி அதிலுள்ள நெய்யானது அத்தவலையின் உட்பக்கத்து அள்ளை முழுவதிலும் படும்படி தவலையைப் புறட்டிக்கொடுத்துப் பின்பு மேலே உருட்டிவைத்திருக்கும் உருண்டைகளை உள்ளங்கையில் வைத்துச் சற்றேறக்குறைய (1/2) நெல்லின் கனமுள்ளதாய் வட்டமாய்த்தட்டி அதன் நடுவில் ஓர்சிறிய துவாரத்தைச்செய்து அவற்றைத் தவலையின் உட்புறத்தரையில் வைத்தும் அள்ளையில் (சுவரில் எருமுட்டைகளை யடிப்பதுபோல்) அடித்தும் அப்பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து மந்தமாய் எரிச்சலிட்டு மேலொரு ஜலம் நிரம்பிய பாத்திரத்தைக் கொண்டு மூடிவைக்கவேண்டும். சற்று நேரத்திற்குப் பின் மூடிவைத்திருக்கும் பாத்திரத்திலிருக்கும் ஜலமானது சூடாயிருக்கையில் அல்லது திறந்து பார்க்கையில் தவலையி

லுள்ள அடைகள் கொஞ்சம் சிவந்து அல்லது நீலம்பாய்ந்திருக்கையில் பக்குவமாயிற் றென்றறிந்து எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது.

39. மற்றொருவிதத் தவலை அடை

அரிசிமா - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி.—அரிசியை நன்றாய்க் குத்திப்புடைத்துச் சுத்தப்படுத்தி நொய்யாக்கி வைத்துக்கொண்டு,

நல்ல ஜலம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி.—இதை நன்றாய்க் கொதிக்கவைத்து அதில் மாவைக் கொட்டிப் பிசைந்து வைத்துக்கொண்டு,

தேங்காய்த்துருவல்-ஒரு (1) பலம், **ஊறின கடலைப்பருப்பு**-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **ஊறின பயற்றம் பருப்பு**-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **பொடித்த உப்பு** கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ.—இவைகளைப் பிசைந்துவைத்திருக்கும் மாவிற்போட்டு நன்றாய் கலந்து மற்றொரு தடவை பிசைந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நெய்-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கிள்ளுமிளகாய்**- கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ., **கடுகு**- அரை ($\frac{1}{2}$) ரூ. எ., **உளுத்தம் பருப்பு**-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளைக் கொண்டு 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் செய்து அத்தாளிதத்தை மேற் தயாராயிருக்கும் மாவு மொத்தையில் போட்டு மற்றொருதடவை பிசைந்துக் கொடுத்து மாவையெல்லாம் பெரிய எலுமிச்சங்காய் அளவுள்ள உருண்டைகளாக்கி உள்ளங்கையில் வைத்து நெல்லின் கனமுள்ளதாய் தட்டி நடுவில் ஓர்சிறிய துவாரத்தைச் செய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்பு ஓர் தவலையை அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி அதிற்கொஞ்சம் சூடேறியபின் தவலையை அடுப்பை விட்டிறக்கி மூன்று அல்லது நான்கு காண்டிமுட்டை அளவான நல்லெண்ணெயை விட்டு அதின் தரையிலும் அள்ளையின் பாதியிலும் நன்றாய்ப் படும்படியாய் அப்பாத்திரத்தைத் திருப்பித் திருப்பிக் கொடுத்து அல்லது கையினால் தடவிக்கொடுத்து மேலே தட்டிவைத்திருக்கும் அடைகளை முந்திய 38-வது தவலை அடையைச்செய்தது போலவே செய்து உபயோகிக்க வேண்டியது.

40. தசமி என்னும் ரொட்டி

இது பம்பாய், பூனா, நாசிக், முதலான மஹாராஷ்ட்ர தேசத்தார் ஏகாதசி முதலிய விரத நாட்களிலும் பிரயாணகாலங்களில் வழியிலும் பலகாரத்தின் பொருட்டு செய்யத்தக்கதாய் இருக்கின்றது.

கோதுமை மா அல்லது நொய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **நெய்**-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இவற்றை ஒன்றாய்க் கலந்து நன்றாய்ப் பிசரிக்கொடுத்து இறுகலாய் மொத்தையாவதற்குப் போதுமான பாலைவிட்டுப் பிசைந்து மர்தித்து அதை எலுமிச்சங்காய் அளவு சிறிய உருண்டைகளாக்கி வைத்துக்கொண்டு அவ்வுருண்டைகளில் ஒவ்வொன்றையும் அப்பளப்பலகை, குழவி இவைகளால் அரை நெல்லின் கனமுள்ள ரொட்டிகளாக்கி முந்திய 13-வது ரொட்டியைப் போலவே தோசைக்கல்லின் பேரில் போட்டு சுட்டெடுத்து உபயோகிக்கவும்.

இத்தசமியின் மாவைப் பிசைவதின் பொருட்டு உபயோகிக்கும் பாலிற் குப் பதிலாக ஜலத்தைவிட்டும் பிசையலாம். ஆனல் அது விரத நாட்களிலும் பிரயாண காலத்திலும் பலகாரத்திற்குதவா. இதை மதுர ரஸத்தோடு கூடிய பதார்த்தங்களை அனுபானமாகக் கொண்டும் புசிக்கலாம்.

பொங்கல்களும் அவைபோன்ற அடை அல்லது ரொட்டிகளும்

இப்பொங்கல்கள் சாதாரணமாய் விஷ்ணுகோவில்களிலும் மார்கழிமாதத்தில் மற்றக்கோவில்களிலும் வீடுகளிலும் சுவாமி நைவேதனத்திற்காகச் செய்யப்படும். அன்றியும் நமது நாகரிகமுடைய இந்துக்களின் வீடுகளில் கலியாண முதலிய சுபதினங்களில் குழந்தைகளின் காலைச்சாப்பாட்டின் பொருட்டும் நிலாச்சாப்பாட்டின் பொருட்டும் செய்வதுண்டு. இப்பொங்கல்கள் வெகு ருசிகரமானது. இதைத் தெலுங்கில் புலகம் என்றும் கன்னடத்தில் ஹுக்கி என்றும் மஹாராஷ்ட்ரம் ஹிந்துஸ்தானி இவைகளில் கிச்சடி என்றும் சொல்வதுண்டு.

41. கோவில் பொங்கல்

சிறு அரிசி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **வறுத்த பயற்றம்பருப்பு**, கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இவற்றில் பருப்பை 74-வது பக்கத்தின் 9-வது பாராவின்படி செய்துகொண்டு அரிசி பருப்புகளைக் கலந்து களைந்து வடியவைக்கவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) படி.—இதை நான்குபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி அதிற் கொதிகண்டவுடனே வடியவைத்திருக்கும் அரிசி பருப்பை அதிற் கொட்டிச் செம்மையாய்க் கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது. அரிசி முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

மிளகு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **தோலெடுத்துத் திருவின இஞ்சி**-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **பொடிசெய்த உப்பு**-அரையேயரைக்கால் ($\frac{5}{8}$) பலம், **நெய்**-பன்னிரண்டு(12) பலம்.—இவைகளைப் பொங்கலில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ப் போட்டு,

காயம்-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) ரூ. எ.—இதை இரண்டு ரூ. எ. ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து ஜலத்தைமட்டும் பொங்கலில் விட்டு மற்றொரு தடவை கிளறிக் கொடுத்து அடுப்பை விட்டிறக்கி ஐந்து நிமிஷம் தணலில் வைத்திருந்து உபயோகிக்கவேண்டியது. தேவையானல் 5 பலம் முந்திரிப்பருப்பை 74-வது பக்கத்தின் 10-வது பாராவில் சொல்லியபடி வறுத்துப்போடலாம்.

42. பயற்றம்பருப்புப் பொங்கல்

சிறு அரிசி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **வறுத்த பயற்றம்பருப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இவைகளில் பருப்பை 74-வது பக்கத்தின் 9-வது பாராவின்படி வறுத்து இவ்விரண்டையும் கலந்து களைந்து வடியவைக்கவேண்டியது.

மஞ்சள் போடி - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், **வெண்ணெய்** - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இவற்றை வடிய வைத்திருக்கும் அரிசி பருப்பில் போட்டுக் கலந்து கொண்டு,

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) படி.—இதை நான்குபடி ஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில் விட்டுக்காய்ச்சி ஜலம் காய்ந்து கொதிகண்டவுடனே வெண்ணெய் மஞ்சள் கலந்து வைத்திருக்கும் அரிசி பருப்பை அதிற் கொட்டிக் கிளறிக் கொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது. பின்பு அரிசி முக்காற் பாகம் வெந்தபின்,

மிளகு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **சீரகம்** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **இஞ்சித் துண்டு** - ஒரு (1) ரூ. எ., **பொடித்த உப்பு** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளைப் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக் கொடுக்கவேண்டியது. உடனே,

நெய் - ஆறு (6) பலம்.—இதை நல்லதாய்ப் பார்த்துப் பொங்கலில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்துக் கீழேயிறக்கி நெருப்புத் தணலின்மேல்வைத்து உடனே,

காயம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ.—இதை ஒரு ரூ. எ. ஜலத்தில் ஊற வைத்து அந்த ஜலத்தைப் பொங்கலில் வடிக்கவேண்டியது.

தேங்காய்த்துருவல் - நான்கு (4) பலம்.—இதையும் அந்தப் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து நிமிஷம் அப்படியே தணலின்மேல் வைத்திருந்து பின்பு உபயோகிக்க வேண்டியது. இத்தேங்காய்த்துருவலுக்குப் பதிலாய் 5 பலம் முந்திரிப்பருப்பை 74-வது பக்கத்தின் 10-வது பாராவில் சொல்லிய படி வறுத்துப்போடலாம்.

43. மற்ருெருவித பயற்றம்பருப்புப் பொங்கல்

இந்தப் பொங்கலையும் 42-வது பொங்கலைப்போலவே செய்யவேண்டும். ஆனல் 42-வது பொங்கலின் 4-வது பாராவில் கண்ட மிளகு, சீரகங்களுடன் மொட்டைப்போக்கிய கிராம்பு, தூளாக்கின ஜாதிக்காய், ஜாதிபத்திரி ஆகிய இம்மூன்றையும் தினுசுக்கு வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம் வீதம் அந்தப் பொங்கலில் போட்டு மேற்படி 42-வது பொங்கலின் 5-வது பாராவில் கண்ட நெய்க்குப் பதிலாய் ஒன்பது (9) பலம் வெண்ணெயை உபயோகிக்கவும்.

44. துவரம் பருப்புப் பொங்கல்

நல்ல ஜலம் - ஒன்றேமுக்கால் ($1\frac{3}{4}$) படி.—இதை நான்குபடி ஜலம் கொள்ளுந் தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி அது கொதிக்கையில்,

துவரம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **நெய்** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **மஞ்சள் பொடி** மூன்று வீசம் ($\frac{3}{16}$) ரூ. எ.—இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் ஒன்ருய்க் கலந்து கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் கொட்டி மூடிவைக்கவேண்டியது.

சிறு அரிசி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை ஜலத்தில் ஒரு நாழிகை ஊறவைத்திருந்து செம்மையாய்க் களைந்து வடியவைக்கவேண்டியது. பின்பு வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்பு செம்மையாய் வெந்த பதம் பார்த்துக்கொண்டு வடிய வைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற் கொட்டிக் கரண்டியினல் செம்மையாய்க் கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைக்க வேண்டியது. கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் அதைத் திறந்து அரிசி முக்காற் பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

மிளகு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், சீரகம்-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், பொடித்த உப்பு-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், இஞ்சித்துண்டு-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவற்றை ஒன்றின்பின் ஒன்ருய்ப் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக் கொடுக்கவேண்டியது. பின்பு,

நெய்-மூன்றே முக்கால் ($3\frac{3}{4}$) பலம்.—இதை அந்தப் பொங்கலில் விட்டுக் கிளறிக்கொடுத்துத் தணலின்மேல் வைத்துக்கொண்டு,

காயம்-வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ.—இதை இரண்டு ரூபா எடை ஜலத்தில் கரைத்துப் பொங்கலில் வடிக்க வேண்டியது.

தேங்காய்த் துருவல்-இரண்டு (2) பலம்.—இதையும் அந்தப் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்துநிமிஷம் தணலின்மேல் வைத்திருந்து பின்பு இப்பால் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இத்தேங்காய்த் துருவலுக்குப் பதிலாய் 5 பலம் முந்திரிப் பருப்பை 74-வது பக்கத்தின் 10-வது பாராவில் சொல்லியபடி வறுத்துப்போடலாம்.

45. மஸாலாப் பொங்கல்

சிறு அரிசி-அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, பயற்றம் பருப்பு-கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இவற்றைக் கலந்து நன்ருய்க் களைந்து வடியவைக்கவேண்டியது.

நல்ல ஜலம்-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) படி.—இதை நான்குபடி ஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி அதிற் கொதிகண்டவுடனே வடிய வைத்திருக்கும் அரிசி பருப்பை அதில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து அதுவும் கொதித்துப் பாதி வெந்தபின்,

உப்பு-ஒரு (1) பலம்.—இதைப் பொடிசெய்து பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து உடனே,

மசாலாப் பொடி.—இப்பொடியை 28-வது ஸொஜ்ஜிக்குப்போட்டிருக்கிறபடி தயார்செய்து பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து நிமஷத்திற்குப் பின்பு,

நெய் - எட்டு (8) பலம்.— இதை அந்தப் பொங்கலில் விட்டுக் கிளறிக்கொடுத்துக் கீழேயிறக்கித் தணலின் மேல் வைத்துக்கொண்டு,

நெய் - ஐந்து (5) பலம், காயம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) ரூ. எ., கடுகு - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம்.—இந்த மூன்று பதார்த்தங்களை மட்டும் சேர்த்து 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து பொங்கலிற் கொட்டிக்கிளறிக்கொடுத்துப் பரிமாறுங்காலத்தில்,

தேங்காய்த் துருவல் - மூன்றேகால் ($3\frac{1}{4}$) பலம்.—இதையும் அந்தப் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு உபயோகிக்கவும். இத்தேங்காய்த் துருவலுக்குப் பதிலாய் 5 பலம் முந்திரிப்பருப்பை 74-வது பக்கத்தின் 10-வது பாராவில் சொல்லியபடி வறுத்துப்போடலாம்.

46. கோதுமைநொய்ப் பொங்கல்

பயற்றம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதை ஒரு நாழிகை ஜலத்தில் ஊற வைத்திருந்து பின்பு ஜலத்தை வடித்துவிட்டு ஓர் வெள்ளைத் துணியிற் பரப்பி ஆற்றவேண்டும். பருப்பை அதிக நேரம் ஊறவைத்திருந்தால் பொங்கல் சமைக்குங்காலத்தில் அப்பருப்பானது குறுநொய்யாய்ப் போம்.

நல்ல ஜலம் - இரண்டு (2) படி.—இதை ஓர் தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி,

நெய் - பத்து (10) பலம்.—இதை மூன்றுபடி ஜலம் கொள்ளுந் தவலையில் விட்டு அடுப்பின் மற்றொரு பக்கத்தில் வைத்துக் காய்ச்சி,

கோதுமை நொய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதைக் காய்ந்த நெய்யிற் கொட்டி ஐந்து நிமிஷம் கிளறிக்கொண்டேயிருந்து, பின்பு துணியிற் பரப்பியிருக்கும் பருப்பை வறுபட்டுக்கொண்டிருக்கும் கோதுமை நொய்யுடன் கொட்டிக் கிளறிக் கொடுத்துப் பின்பு அடுப்பின் மற்றொரு பாகத்தில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் வெந்நீரை ஒவ்வொரு காண்டியளவாய் வறுபட்டுக் கொண்டிருக்கும் பருப்பு நொய் இவைகளிற் கொட்டி ஒவ்வொரு தடவையிலும் கிளறிக்கொடுக்க வேண்டியது. ஜல முழுமையும் ஒரே தடவையில் கொட்டக்கூடாது. இப்படி ஜலமெல்லாம் கொட்டியபிறகு மேலொரு பாத்திரத்தை மூடி வைத்திருந்து கோதுமை நொய் முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

மஞ்சள் பொடி - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம்.—இதை அந்தப் பொங்கலில் தூவி,

சீரகம் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதையும் உள்ளங்கையில் வைத்துக் கசக்கிப் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்தபின்,

வெள்ளை மிளகு * - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதையும் ஒன்றிரண்டாய் உடைத்து அந்தப் பொங்கலில் போட்டு அதன் பின்,

பொடி செய்த உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **நல்ல நெய்**-ஐந்து (5) பலம்.—இவற்றை ஒன்றின்பின் ஒன்றாய் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து நிமிஷம் தணலின்மேல் வைத்திருந்து பின்பு,

தேங்காய்த் துருவல் - எட்டு (8) பலம்.—இதையும் பொங்கலில்போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது. இத்தேங்காய்த் துருவலுக்குப் பதிலாய் 5-பலம் முந்திரிப்பருப்பை 74-வது பக்கத்தின் 10-வது பாராவில் சொல்லியபடி வறுத்துப்போடலாம்.

47. மகாராஷ்ட்ரப் பொங்கல்

நல்ல அரிசி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **பயற்றம் பருப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இவ்விரண்டையும் கலந்து செம்மையாய்க் களைந்து வடியவைக்கவேண்டியது.

---

*மிளகை முந்திய நாள் இரவெல்லாம் ஊறவைத்திருந்து மறுநாட்காலையில் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு ஓர் கம்பளி அல்லது கோணியில் போட்டுத் தேய்த்தால் அதின் தோல்கள் போய் வெண்மையாம், இதற்கே இங்கு வெள்ளைமிளகு என்று பெயர்.

நெய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதை அரிசியின் ஜலம் சுத்தமாய் வடிந்தபின் அதில் விட்டுக் கலந்துகொடுக்க வேண்டியது.

நெய் - ஐந்து (5) பலம்.—இதை நான்குபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு தவலை யில் விட்டுக் காய்ச்சி அது காய்ந்தவுடனே,

கடுகு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், காயம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ.—இவ்விரண்டை யும் காய்ந்திருக்கும் நெய்யிற் போட்டு 22-வது தாளித முறைப்படிப் பக்குவ மாய்த் தாளிதம் செய்துகொண்டு,

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) படி.— இதைத் தாளிதத்துடன் கொட்டி ஜலம் கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே,

குங்குமப்பூ - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இதை ஒரு ரூ. எ. ஜலத்தில் கரைத்துக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் விடவேண்டியது. பின்பு வடியவைத்திருக்கும் அரிசிப்பருப்பை அதில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து மூடி வைக்கவேண்டியது. அரிசி அரைவேக்காடான பதம் பார்த்துக்கொண்டு,

உப்பு - ஒரு (1) பலம் மிளகு அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், ஏலரிசி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளில் உப்பு, ஏலரிசி இவற்றைத் தனித்தனியே பொடி செய்தும் மிளகின் கறுப்புத்தோலை 46-வது பொங்கலுக்குப் போக்கியதுபோல் போக்கி உடைத்தும் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ப் பொங்கலிற் போட்டு உடனே,

இலவங்கம் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கோப்பரைத் துருவல் - ஐந்து (5) பலம்.— இவற்றை வெவ்வேறாகக் கொஞ்சம் நெய்விட்டு வறுத்துத் தனித்தனியே பொடி செய்து வைத்துக்கொண்டு,

சீரகம் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதையும் பொடி செய்துகொண்டு வறுத்துப் பொடி செய்துவைத்திருக்கும் இலவங்கம் கொப்பரை இவைகளுடன் கலந்து பொங்கலில் போடவேண்டியது.

வாதுமைப்பருப்பு-ஐந்து (5) பலம்.—இதைக் கசப்பில்லாததாய்ப் பார்த்து மேற்றோலைப் போக்கிச் சிறு சிறு துண்டுகளாய் நீள்வாட்டாய் நறுக்கிப் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறி அரிசி முக்காற்பாகம் வெந்தபின்,

நெய் - ஐந்து (5) பலம்.—இதையும் பொங்கலில் விட்டுக் கிளறிக்கொடுத் துக் கீழேயிறக்கி ஐந்து நிமிஷம் வரையில் நெருப்புத் தணலின்மேல் வைத் திருந்து பரிமாறும்பொழுது,

தேங்காய்த் துருவல் - ஐந்து (5) பலம்.—இதை இப்பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது. தேங்காய்த் துருவலுக்குப் பதி லாய்ச் சற்றேறக்குறைய 5 - பலம் முந்திரிப்பருப்பை 74 - வது பக்கத்தின் 10-வது பாராவில் சொல்லியபடி வறுத்துப் போடலாம்.

48. குஜராத்திப் பொங்கல்

நெய் கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதை வாணலியில் விட்டுக்காய்ச்சி அது காய்ந்தபின்,

தோலுரித்து நறுக்கிய வெங்காயம் - ஐந்து (5) பலம், - நறுக்கிய வெள்ளைப்

பூண்டு-முக்காலேயரைக்கால் ($\frac{7}{8}$) பலம். **கிராம்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ., **இலவங்கப் பட்டை** - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ., **ஏலரிசி** - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ., **மிளகு** - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ., **சீரகம்** முக்காலே அரைக்கால் ($\frac{7}{8}$) பலம்.—இவைகளில் சீரகத்தைத்தவிர மற்ற பதார்த்தங்களைக் காய்ந்த நெய்யில் தனித்தனியே பக்குவமாய்ப் பொரித்து இப் பாலெடுத்து அத்துடன் சீரகத்தையும் சேர்த்து ஜலம் விடாமல் அரைத்துப் பொடியாக்கி வைத்துக்கொண்டு,

தோல்போக்கிய பயற்றம் பருப்பு - காற் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதை மீதியிருக்கும் நெய்யில் கொட்டிப் பக்குவமாய் வறுத்து அல்லது பொரித்து வைத்துக்கொண்டு பின் மீதியிருக்கும் நெய்யை ஓர் கிண்ணத்தில் எடுத்து வைத்துவிட்டு,

அரிசி - காற் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதை நன்றாய்க் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு அதில் மேலே தயாராக்கி வைத்திருக்கும் பருப்பு மஸாலா இவைகளைச் சேர்த்து நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து,

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி.—இதை இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளும் பாத்திரத்திற் கொட்டிக் காய்ச்சி அதிற் கொதி கண்டவுடனே மஸாலா கலந்த அரிசி பருப்பை இதிற் கொட்டிக் கிளறி இவைகள் முக்காற்பாகம் வெந்தபின்,

இஞ்சி - முக்காலே அரைக்கால் ($\frac{7}{8}$) பலம், **உப்பு** - முக்காலே அரைக்கால் ($\frac{7}{8}$) பலம்.—இவற்றுள் உப்பைப் பொடித்தும் இஞ்சியின் மேற்தோலைப் போக்கித் துண்டுதுண்டாய் நறுக்கியும் பொங்கலில் கொட்டிக் கிளறி ஐந்து நிமிஷத்திற்குப்பின் தணலின்பேரில் வைத்துக் கிண்ணத்தில் எடுத்துவைத்திருக்கும் நெய்யை அதிற்கொட்டி மற்றொருதடவை கிளறிக்கொடுத்து மூடி வைத்திருந்து சற்று நேரத்திற்குப்பின் உபயோகிக்க வேண்டியது.

49. ஹிம்மத்கானி பொங்கல் (கிச்சடி)

தோல்போக்கிய பயற்றம் பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **அரிசி**-கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இவ்விரண்டையுங் கலந்து நன்றாய்க் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு **கிராம்பு** கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ., **ஏலரிசி**-கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ., **மிளகு**-கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ., **இலவங்கப் பட்டை**-கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ., **உப்பு**-முக்காலே அரைக்கால் ($\frac{7}{8}$) பலம்.—இவைகளில் உப்பைப் பொடித்தும் மற்றவைகளைக் கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் பொடித்தும் களைந்து வைத்திருக்கும் அரிசி பருப்பில் கலந்துகொண்டு,

நெய்-ஏழரைப் ($7\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை ஓர் வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி அதில் மேற்சொல்லிய சம்பாரங்கலந்த அரிசி, பருப்பு இவைகளைப் போட்டுக் கிளறிக் கொண்டே பக்குவமாய் வறுத்து,

பால் - ஒரு (1) படி.—இதை ஓர் களிம்பேறாத பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி அது கொதிக்கத் தொடங்கியபின் வறுத்து வைத்திருக்கும் அரிசி, பருப்பு இவைகளின் கலப்பை அதிற் கொட்டிக் கிளறி மந்தமான எரிச்சலிட்டு வேகவைத்துப் பால் வற்றி அரிசி, பருப்பு இவைகள் வெந்தபின்,

நெய் - ஏழரைப் ($7\frac{1}{2}$) பலம்.—இதைப் பொங்கலிற்கொட்டிக் கிளறித்

தணலின்மேல் சற்று வைத்திருந்து பின்பு உபயோகிக்க வேண்டியது. தேவையானால் ஐந்து பலம் முந்திரிப்பருப்பு அல்லது வாதுமைப்பருப்பை வறுத்து அரிசி பருப்பு இவை பாலில் வேகுந் தருணத்தில் போடலாம்.

50. கீரைப் பொங்கல்

நல்ல ஜலம் - முக்காற் ($\frac{3}{4}$) படி.—இதை ஓர் பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி அதிற் கொதிகண்ட வுடனே,

தோல் போக்கிய பயற்றம் பருப்பு - காற் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதை நன்ருய்க் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டுக் கொதிக்கும் ஜலத்திற் போட்டு பருப்பு வெந்த பதம் பார்த்துக்கொண்டு,

அரிசி-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி.—இதை நன்ருய்க் களைந்து ஜலத்தை வடித்து விட்டு வெந்த பருப்புடன் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து அதுவும் வெந்தபின்,

உப்பு-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **கோழிக்கீரை (பருப்புக்கீரை)**.—மூன்று (3) பலம், **கிராம்பு** கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ., **இலவங்கப்பட்டை**-கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ., **ஏலரிசி**-கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ., **மிளகு**-கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ.,—இவைகளில் உப்பைப்பொடித்தும் கீரையை நறுக்கியும் மற்ற பதார்த்தங்களை நெய்யில் வறுத்தரைத்தும் பொங்கலிற் போட்டு நன்ருய்க் கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைத்துப் பொங்கலிலுள்ள வஸ்துக்களெல்லாம் வெந்தபின்,

நெய் ஐந்து (5) பலம், **வெங்காயம்**-ஐந்து (5) பலம்.—இதில் நெய்யை வாணலியில் விட்டுக்காய்ச்சி அது காய்ந்தவுடன் வெங்காயத்தின் அடி நுனி மேற் தோல் இவற்றைப் போக்கிச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் காய்ந்த நெய்யில் போட்டுச் சிவக்கும் வரையில் வறுத்து அதைப் பொங்கலில் கொட்டிக் கிளறி அடுப்பை விட்டிறக்கித் தணலின்மேல் சற்றுநேரம் வைத்திருந்து பின்பு எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது.

51. வெங்காயப் பொங்கல்

நல்ல ஜலம் - இரண்டே முக்கால் ($2\frac{3}{4}$) படி.—இதை ஐந்துபடி ஜலம் கொள்ளுந்தவலையில் விட்டுக்காய்ச்சிக் கொதிகண்டபின்,

வெங்காயம் - ஒரு (1) வீசை.—இதன் அடி நுனிகளைக் கொஞ்சம் வெட்டி விட்டுத் தோலைப்போக்கி வில்லைவில்லையாய் நறுக்கிக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் போட்டு அது வெந்தபின்,

மஞ்சட்போடி - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ.—இதை வெங்காயத்துடன் காய்ந்து கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் கொட்டி,

பயற்றம் பருப்பு - முக்காற் ($\frac{3}{4}$) படி.—இதையும் வெங்காயத்துடன் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து பருப்பு பாதி வெந்தபின்,

அரிசி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதைக் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டுப் பருப்புடன் வேகும் வெங்காயத்தில் கொட்டி,

உப்பு - இரண்டு (2) பலம், **இஞ்சி**-இரண்டு (2) பலம்.—இவற்றுள் உப்

பைப் பொடித்தும் இஞ்சியின் மேற்தோலைப் போக்கிச் சன்னமாய் நறுக்கியும் கொதிக்கும் பொங்கலிற் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து அரிசி நன்ருய் வெந்த பதம் பார்த்து மறுபடியும் கிளறிக்கொடுத்துத் தணலின்மேல் வைத்து உடனே,

நெய் - பன்னிரண்டு (12) பலம், **மிளகு** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **சீரகம்** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **பெருங்காயம்** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ.— இவற்றுள் நெய்யை ஓர் வாணலியில் விட்டு அது காய்ந்தபின் மற்ற மூன்று வஸ்துக்களையும் அதிற் போட்டுப் பொரித்து அந்த நெய்யைத் தணலின்மேல் வைத்திருக்கும் பொங்கலில் கொட்டி நன்ருய்க் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி உபயோகிக்கவும்.

52. வெங்காயத் தாளிதச்சாதம்

சிறு அரிசி - ஒரு (1) படி.—இதை மூன்றுதடவை நன்ருய்க் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நெய் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதை மூன்றுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் பாத்திரத்தில் கொட்டி அது காய்ந்தவுடனே,

வெங்காயம் - ஒரு (1) பலம், **கிராம்பு** ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ., **ஏலரிசி** - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ., **இலவங்கப்பட்டை** - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ.—இவைகளில் வெங்காயத்தின் நுனியையும் அடியையும் வெட்டித் தோலைப் போக்கிவிட்டுத் தேங்காய்த் துருவலைப்போல் சன்னமாய் நறுக்கி மற்ற பதார்த்தங்களுடன் சேர்த்துக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யிற் போட்டுக் கொஞ்சம் சிவக்கும் வரையில். வறுத்து,

நல்ல ஜலம்-இரண்டு (2) படி.—இதைத் தாளிதத்தில் கொட்டி,

உப்பு-ஒரு (1) பலம்.—இதையும் ஜலத்திற் போட்டு மூடிவைத்து ஜலம் காய்ந்து அதிற் கொதிகண்டவுடனே,

திராக்ஷப்பழம்-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **முந்திரிப்பருப்பு**-முக்காற் ($\frac{3}{4}$) பலம், **வாதுமைப்பருப்பு** - முக்காற் ($\frac{3}{4}$) பலம், **தமால்பத்திரி (லவுங்கப்பத்திரி)**- அரை ($\frac{1}{2}$) ரூ. எ.—இவைகளில் திராக்ஷப்பழம், முந்திரிப்பருப்பு இவைகளை 74, இந்தப் பக்கத்தின் முறையே 10, 11 இந்தப் பாராக்களில் சொல்லிய படி சித்தப்படுத்திக் கொதிக்கும் ஜலத்திற்போட்டு உடனே மேலே வடித்து வைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற்கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து மூடி வைத்திருந்து அது பொங்கிவருந் தருணத்தில் அதின் ஜலமானது வடிந்து போகாதபடி அடக்கிக் கிளறிக்கொண்டே யிருந்து ஜலம்வற்றி அவ்வரிசியானது முக்காற்பாகம் வெந்தபின்,

காய்ச்சின பால் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதை அந்தச் சாதத்தில் கொட்டிக் கிளறி அப்பாத்திரத்தின் வாயை ஈரத்துணியால் கட்டி அதை ஓர் தாம்பாளத்தைக்கொண்டு மூடிவைத்து உடனே அடுப்புத் தணலை இப்பால் எடுத்து அதன் பேரில் அடுப்பிலிருக்கும் பாத்திரத்தை வைத்து மூடியிருக்கும் தாம்பாளத்திலும் கொஞ்சந் தணலைக் கொட்டிப் பரப்பிப் பின்பு அப்பாத்திரத்தின் வாயின்

வழியாய் வெள்ளையாவி வருந் தருணத்தில் அது பக்குவமாயிற்றென் றறிந்து இப்பாலெடுத்துச் சிறிது நேரத்திற்குப் பின் உபயோகிக்கவேண்டியது.

53. அரிசி மாவும் பயற்ற மாவும் கலந்த ரொட்டி

அரிசிமா - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, பயற்றமா - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, உப்பு - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) ரூ. எ.—இவற்றை ஒன்ருய்க் கலந்து நன்ருய்ப் பிசரி இறுகலாவதற்குப் போதுமான ஜலம் விட்டுப் பிசைந்து 8 அல்லது 10-உருண்டைகளாக்கி அடைகளாகத் தட்டி வைத்துக்கொண்டு,

நெய் - ஒரு (1) பலம்.—இதை உருக்கி வைத்துக்கொண்டு கரண்டிமுட்டையளவை தோசைக்கல்லின் நடுவில் விட்டுத் தட்டிவைத்திருக்கும் அடையின் வட்ட அளவிற்கு நெய்யைப் பரப்பி ரொட்டியை அதின்பேரிலிட்டு மேலொரு கரண்டி முட்டை நெய்யைச் சுற்றிலும்விட்டுச் சற்றுப் பொறுத்து திருப்பிக்கொடுத்துப் பின்பு சிவந்து பக்குவமானபின் உபயோகிக்கவும். மீதியையும் இப்படியே செய்யவும்.

24-வது தாளித ஸொஜ்ஜிக்கு வாசனை நெய் கொட்டியதுபோலவே இதற்கும் மிளகு-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், சீரகம்-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், காயம்-கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ.—இவைகளைச் சற்றேறக்குறைய மூன்று (3) பலம் நெய்யில் பொரித்து அவைகளை அந்த நெய்யுடன் அடையின் பொருட்டுப் பிசைந்திருக்கும் மாவில்கொட்டி மறுபடியும் பிசைந்து அடையாகத் தட்டுவதுமுண்டு. அல்லாமலும் தேவையானல் கால்($\frac{1}{4}$)பலம் இஞ்சித்துருவலையும் மாவுடன் கலந்து பிசைந்து கொள்ளலாம்.

54. பேஸன் ரொட்டி

கடலைமா - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, கோதுமைமா-கால் ($\frac{1}{4}$) படி, உப்பு-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், நெய்-ஒரு (1) பலம்.—இவைகளை ஒன்ருய்க் கலந்து ஜலத்தைவிட்டு இறுகலாய்ப் பிசைந்து மர்தித்து மிருதுப்படுத்தி எலுமிச்சங்காய் அளவு சிறிய உருண்டைகளாக்கி அவைகளை அப்பளக்குழவியினுல் வட்டமாய் அரை நெல்லின் கனமுள்ள ரொட்டிகளாக்கிக்கொண்டு மேற்சொல்லிய சாதாரொட்டியைப் போலவே சுட்டெடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது. இதற்கும் 53-வது ரொட்டிக்கு வாசனை நெய்யைச் சேர்த்ததுபோலவே சேர்க்கலாம்.

55. மற்றெருவித பேஸன் ரொட்டி

கடலைமா-அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, கோதுமைமா-காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) படி, உப்பு-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், நெய்-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளெல்லாவற்றையும் ஒன்ருய்க் கலந்து நன்ருய்ப் பிசரி,

இஞ்சிரஸம்-அரை ($\frac{1}{2}$) ரூ. எ., தூளாக்கின இலவங்கப்பட்டை-கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ., கட்டித்தயிர்-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி.—இம்மூன்றையும் களிம்பேருத ஓர்

தட்டில் போட்டு சுமார் நாலு நாழிகைவரையில் சுற்றிச் சுற்றித் தேய்த்துக் கொண்டே இருந்து பின்பு,

பால்-அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இத்துடன் மேற்சொல்லிய மா, தயிர் கலந்த இஞ்சி ரஸம் முதலியவற்றைக் கலந்து மர்தித்து மிருதுவாக்கி எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாக்கி முந்திய பேஸன் ரொட்டியைப்போற் செய்து உபயோகிக்கவும்.

சர்க்கரைப் பொங்கல்களும் சர்க்கரான்னங்களும் அவை போன்ற ரொட்டிகளும்

இச்சர்க்கரைப் பொங்கல்களின் உபயோகமும் முன்சொல்லிய பொங்கல் களின் உபயோகத்தைப் போலவேதான். அன்றியும் இவைகள் சங்கராந்தி (பொங்கல்) பண்டிகை யன்றும் செய்யப்படும். இவைகளில் சர்க்கரான்னங்கள் மட்டும் விருந்து முதலிய விசேஷநாட்களில் செய்யத் தகுந்தவைகள். இதை வடதேசத்து மஹாராஷ்ட்ரர்கள் வெகு விசேஷமாய்க் கொண்டாடுகிறார்கள். இச்சர்க்கரான்னங்களைச் சர்க்கரையைக் கொண்டும் சர்க்கரைப் பாகைக்கொண் டும் செய்வதுண்டு. பாகினால் செய்யவேண்டுமானால் அதற்கு வேண்டிய பாகைப் பின்வருமாறு செய்யவேண்டியது.

56. சர்க்கரைப்பாகு செய்யும் விதம்

நல்ல ஜலம்-முக்கால் ($\frac{3}{4}$) படி, சீனிச்சர்க்கரை-ஒரு (1) வீசை.—இவ் விரண்டையும் சங்குபோல் தேய்த்துக் கழுவின வாணலி அல்லது களிம்பேறாத பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் காய்ச்சி அதிற் கொதிகண்டவுடனே அந்த அடுப்பைவிட்டிறக்கி மற்றொரு பாத்திரத்தின் வாயை அடர்த்தியான துணி யினால் கட்டிக் காய்ந்த சர்க்கரைஜலத்தை வடிகட்டி முன்பு காய்ச்சின வாணலி அல்லது பாத்திரத்தைக் கழுவி அதில் வடிகட்டிவைத்திருக்கும் சர்க்கரை ஜலத்தைக் கொட்டிக் காய்ச்சவேண்டியது. அதுவும் கொதிக்கத் தொடங்கியபின்,

பால் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, நல்ல ஜலம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி.—இவற் றைக் கலந்து வைத்துக்கொண்டு அதில் கொஞ்சம் பாலை யெடுத்துக் கொதிக்கும் பாகில் தெளிக்கவேண்டியது. இப்படித் தெளித்தவுடனே சர்க்கரையின் அழுக் கானது கொஞ்சம் கறுத்த நுரைபோல் வரும். அதை ஓர் ஜல்லிக்கரண்டியினால் ஓர் பக்கமாக ஒதுக்கி அதே கரண்டியால் எடுத்து மற்றொரு பாத்திரத்தில் கொட்ட வேண்டியது. மறுபடியும் கொஞ்சம் பாலை முன்போல் தெளிக்க வரும் அழுக்கையும் அவ்வாறே எடுக்கவேண்டியது. இவ்விதமாய் நுரைபோன்ற அழுக்கு வாராமலிருக்கும் வரையில் பாலைத்தெளித்து அழுக்கெடுத்த பின்பு,

குங்குமப்பூ - ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதை ஒரு ரூபாயெடைப் பாலில் கரைத்து அழுக்கெடுத்த சர்க்கரைப்பாகில் கொட்டிக் கலந்துகொடுத்துப் பாகின்பதம் பார்க்கத் தொடங்கவேண்டும். எப்படியென்றால்:—(1) அழுக்கெடுத்த பின் ஐந்து அல்லது பத்து நிமிஷங்களுக்கு ஒரு தடவை கொதிக்கும் பாகில் ஒரு

காண்டி முட்டை அளவை எடுத்தாற்றி ஆள்காட்டிவிரலிலெடுத்து அதில் கட்டைவிரலை வைத்தெடுக்க அது ஒரு அங்குலம் விட்டுப்போகாமல் கம்பிபோல் வரும்வரையில் பார்த்து அவ்வாறு வருந் தருணத்தில் அதை இளம்பாகென்று அறியவேண்டியது. இவ்விளம் பாகு பின்வருகிற ஜிலேபி, மாங்காய் நெல்லிக்காய் முதலிய காய்களின் தித்திப்பு ஊறுகாய் முதலியவைகள் செய்வதற்கு உபயோகப்படுகின்றது. (2) இவ்விளம்பாகை இன்னும் கொஞ்சநேரம் கொதிக்கச்செய்து ஐந்து அல்லது ஆறு நிமிஷங்களுக்கு ஒருதடவை அந்தப் பாகில் ஒரு சொட்டைத் தரையில் விட்டால் அது பரவாமல் அப்படியே நிற்குந்தருணத்தில் அதை முதிர்பாகென்று * அறியவேண்டியது. இம் முதிர்பாகானது இனி சொல்லப்போகிற பலவகைச் சர்க்கரான்னங்களுக்கும் லாடு (லட்டு) முதலியவைகளுக்கும் உபயோகப்படுகின்றது.

இப்பாகைக் குங்குமப்பூச் சேர்க்காமலும் செய்யலாம். ஆனல் அதைச் சேர்ப்பதே உத்தமம். உவர்ப்பு, புளிப்பு, கார்ப்பு முதலிய சுவைகளையுடைய பதார்த்தங்களுக்கு மஞ்சட்பொடி யெப்படியோ அப்படியே மதுர பதார்த்தங்களுக்குக் குங்குமப்பூ. இக்குங்குமப்பூச் சேர்ந்த போஜன பதார்த்தங்கள் தேகத்திற்கு ஆரோக்கியம், நாசிக்கு நல்ல மணம், பதார்த்தங்களுக்கு அழகு இவைகளைக் கொடுக்கின்றன.

57. பால் பொங்கல்

நல்ல அரிசி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை நன்றாய்க் களைந்து வடித்துவிட்டு ஓர் வெள்ளைத்துணியில் பரப்பி ஈரமில்லாமற் செய்து வைத்துக்கொண்டு,

நெய் - நான்கு (4) பலம்.—இதை நான்கு படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் வெண்கலப் பானையில் விட்டுக் காய்ச்சித் தயாராக்கி வைத்திருக்கும் அரிசியை யதிற் கொட்டிக் கிளறிக் கொஞ்சம் சிவக்கும்படி வறுத்துக்கொண்டு,

பால் - ஒரு (1) படி, **ஜலம்**-அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இவ்விரண்டையுங் கலந்து வறுபட்டுக்கொண்டிருக்கும் அரிசியில் கொட்டிக் கிளறிக் கொடுக்கவேண்டியது. அரிசி முக்காற்பாகம் வெந்தபின்,

தேங்காய்த்துருவல்-ஐந்து (5) பலம்.—இதிற் செத்தை முதலியவை யில்லாமல் பார்த்துப் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறி,

சீனிச்சர்க்கரை - பதினைந்து (15) பலம்.—இதையும் இப்பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்துப் பத்து நிமிஷம் அடுப்பின்பேரிலேயே வைத்திருந்து கீழே யிறக்குகிற சமயத்தில்,

ஏலரிசிப்பொடி - அரை ($\frac{1}{2}$) ரூ. எ.—இதைப் பொங்கலில் போட்டுக் கிளற வேண்டியது. இதில் சிலர் வாதுமை அல்லது முந்திரிப்பருப்பையும் கொஞ்சம் பச்சைக் கற்பூரத்தையும் போடுவதுண்டு. அப்படிப் போடுவதாயிருந்தால் அதில்

---

* முதிர்பாகின் பதம் அறிந்து கொள்ளும் மற்றொரு விதம் எப்படி என்றால்:—ஒரு சொட்டுப்பாகைச் சிறுக்கடிதாசியில் விட அது ஊறாமலிருப்பதேயாம்.

ஐந்து (5) பலம் பருப்பை 74-வது பக்கத்தின் 10-வது பாராவிற் கண்டபடி செய்தும் வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ. பச்சைக் கற்பூரத்தைப் பொடித்தும் பொங்கலிற் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து நிமிஷம் தணலின்மேலேயே வைத்திருந்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது. நெய்விட்டால் பாலின் மணம் குறையும்.

58. கடலைப்பருப்பும் பயற்றம்பருப்பும் கலந்த சர்க்கரைப்பொங்கல்

நல்லஜலம்-ஒன்றேமுக்கால் ($1\frac{3}{4}$) படி.—இதை நான்குபடி ஜலம் கொள்ளுந் தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி அதிற் கொதிகண்டவுடனே,

நெய்-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதைக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் விட்டு உடனே,

கடலைப்பருப்பு-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி.—இதையும் கொதிக்கும் ஜலத்தில் கொட்டி வேகவைத்து அது அரை வேக்காடான பின்,

பயற்றம்பருப்பு-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி.—இதைப் பாதிவெந்த கடலைப்பருப்புடன் போட்டுக் கிளறி ஐந்துநிமிஷமானவுடனே,

நல்ல அரிசி-அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதைச் செம்மையாய்க் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்புகளுடன் கொட்டிக் கிளறிக் கொடுத்து மூடிவைக்க வேண்டியது. அரிசி முக்காற்பாகம் வெந்தபின்,

பால்-கால் ($\frac{1}{4}$) படி, தேங்காய்த்துருவல் நான்கு (4) பலம், நாட்டுச்சர்க்கரை இருபது (20) பலம், ஏலரிசிப்பொடி-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளைக் கொதிக்கும் பொங்கலில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ப் போட்டுக் காண்டிக்காம்பினால் கிளறி,

முந்திரிப்பருப்பு-ஐந்து (5) பலம்.—இதின் தோலைப்போக்கிக் கொஞ்சம் நெய்விட்டு வறுத்துப் பொங்கலில் போட்டு உடனே,

நெய்-ஆறு (6) பலம்.—இதை நல்லதாய்ப் பார்த்துப் பொங்கலில் விட்டு மறுபடியும் கிளறிக் கீழே இறக்கி ஐந்து நிமிஷம் தணலின்மேல் வைத்திருந்து பின்பு உபயோகிக்க வேண்டியது.

59. பயற்றம்பருப்புச் சர்க்கரைப்பொங்கல்

நல்ல அரிசி-அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, பயற்றம்பருப்பு-கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இவற்றைக் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு,

நல்ல ஜலம்-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) படி.—இதை நான்குபடி ஜலம் கொள்ளுந் தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி ஜலங்காய்ந்தவுடனே வடியவைத்திருக்கும் அரிசிப் பருப்பை அதிற்கொட்டிக் கிளறி மூடிவைக்க வேண்டியது. பிறகு அரிசி முக் காற்பாகம் வெந்தபின்,

நெய் - ஐந்து (5) பலம், பால் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, நாட்டுச்சர்க்கரை-(15) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - மூன்று (3) பலம்.— இவைகளை ஒன்றின்பின் ஒன்றாய் வெந்துகொண்டிருக்கும் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து நிமிஷத்திற்குப் பிறகு,

ஏலரிசிப்போடி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், முந்திரிப்பருப்பு - ஐந்து (5) பலம்.— இவ்விரண்டையும் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து நிமிஷம் தணலின்மேல் வைத்திருந்து உபயோகிக்கவும். இதற்குப்போடும் முந்திரிப் பருப்பைக் கொஞ்சம் நெய் விட்டு வறுத்துப் போட வேண்டும்.

60. மற்றொருவித பயற்றம்பருப்புச் சர்க்கரைப் பொங்கல்

சிறு அரிசி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, வறுத்த பயற்றம் பருப்பு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி.—இவைகளில் பயற்றம்பருப்பைமட்டும் 74-வது பக்கத்தின் 9-வது பாரா விற் கண்டபடி வறுத்துக்கொண்டு பின்பு அரிசி பருப்பு இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க் கலந்து செம்மையாய்க் களைந்து வடிய வைக்கவேண்டியது.

குங்குமப்பூ - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) ரூ. எ.—இதை மூன்று ரூபா யெடைப் பாலில் செம்மையாய்க் கரைத்து வடிய வைத்திருக்கும் அரிசிப் பருப்பில் நன்றாய்க் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - ஒன்றேகால் ($1\frac{1}{4}$) படி.—இதை மூன்று படி ஜலம்கொள்ளுகிற ஓர் தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி கொதிகண்டவுடனே குங்குமப்பூ கலந்து வைத்திருக்கும் அரிசிப்பருப்பை அதிற்கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து மூடி வைக்கவேண்டியது. பின்பு அரிசி முக்காற்பாகம் வெந்தபின்,

வெண்ணெய் - இரண்டு (2) பலம், பொடித்த கற்கண்டு அல்லது சீனிச் சர்க்கரை - பதினைந்து (15) பலம், நெய் - பன்னிரண்டு (12) பலம், கிராம்பு- கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளைப் பொங்கலில் போட்டுக் கிளற வேண்டியது. ஆனால் கிராம்பை இதிற்கண்ட நெய்யிற் பொரித்துப் போடவேண்டும். பின்பு,

வாதுமைப்பருப்பு - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், திராட்சப்பழம் - ஒரு (1) பலம்.—இவ்விரண்டையும் 74-வது பக்கத்தின் 10, 11 இந்தப் பாராக்களில் சொல்லியபடி பக்குவப்படுத்திப் பொங்கலில் போடவேண்டியது. உடனே,

இஞ்சி-ஒரு (1) ரூ. எ.—இதன் மேற்றோலைப் போக்கித் துருவிப் பொங்கலில் போடவேண்டியது. அத்துடன்,

ஏலரிசிப்போடி-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதைப் பொங்கலிற் போட்டு மற்றொருதரம் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து நிமிஷம் தணலில் வைத்திருந்து,

பச்சைக் கற்பூரம்-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) ரூ. எ.—இதைப் பொடிசெய்து பொங்கலிற் றூவிக் கிளறிக்கொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

இதிற் சம்பந்தப்படும் இஞ்சி, கிராம்பு இவ்விரண்டும் இதை உண்பவர்களுக்குச் சீக்கிரத்தில் ஜீரணமாவதற்கே யன்றி உருசியைக் கொடுப்பதற்கல்ல.

61. சர்க்கரைச்சாதம் (ஷாகர்பாத்)

நல்ல ஜலம்-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) படி.—இதை மூன்றுபடி ஜலம் கொள்ளும் பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி,

நெய் - * ஒன்றேமுக்கால் ($1\frac{3}{4}$) பலம்.—இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் விட்டுக் கொதிகண்டவுடனே,

அரிசி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதைச் செம்மையாய்க் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் கொட்ட வேண்டியது. பின்பு முதலாவது சாதாச் சாதத்தைப்போலவே செய்து கஞ்சிவடித்துச் சாதம் மலர்போலானபின் பெரிய தாம்பாளத்தில் கிளறிக் கொஞ்சம் ஆற்றி,

குங்குமப்பூ-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதை எட்டு ரூபாயெடை ஜலத்தில் போட்டுத் தணலின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சிக் கரைத்துத் தாம்பாளத்தில் இருக்கும் அன்னத்தில் கொட்டிக் கலந்து கொடுக்க வேண்டியது. பின்பு,

சீனிச்சர்க்கரை - இருபது (20) † பலம், திராக்ஷப்பழம்-மூன்று (3) பலம், வாதுமைப் பருப்பு-மூன்று (3) பலம்.—இவைகளில் திராக்ஷப்பழம், வாதுமைப் பருப்பு இவற்றைமட்டும் 74-வது பக்கத்தின் 10, 11-வது பாராக்களிற் சொல்லிய விதமாய்ச் செய்து வறுக்காமல் இவைகளுடன் சர்க்கரையையும் சேர்த்துச் சாதத்தில் போட்டுக் கலந்து உடனே,

நெய்-ஏழு (7) பலம்.—இதைத் தாம்பாளத்திலிருக்கும் சாதத்தைக் கொள்ளும்படியான ஓர் களிம்பேறாத பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சிப் பின்பு தாம்பாளத்தில் தயாராக்கி வைத்திருக்கும் சாதத்தைக் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுக்க வேண்டியது. பின்பு அது கதகதவென்கிற சப்தத்துடன் கொதித்துக்கொண்டிருந்து கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் அச்சப்தம் நின்றவுடனே தணலின்பேரில் பத்துநிமிஷம் வைத்திருந்து மறுபடியும் ஐந்துபலம் நெய்யை உருக்கி அந்தச் சாதத்தில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது. பின்பு பரிமாறுவதற்குக் கொஞ்சநேரத்திற்கு முன்,

கற்கண்டு - ஐந்து (5) பலம், ஏலரிசி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், பச்சைக்கற்பூரம் அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) ரூ. எ.—இவைகளில் கற்கண்டைச் சற்றேறக்குறைய மிளகுப் பிரமாணம் உடைத்தும் ஏலரிசி, பச்சைக்கற்பூரம் இவ்விரண்டு பதார்த்தங்களையும் தனித்தனியே பொடித்தும் சாதத்தில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்த் தூவிக் கிளறிக் கொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

இந்தச் சாதத்தைப் பரிமாறுகையில் கிடைக்குமானால் நல்ல ஜாதிப் பலாப் பழச்சுளைகளைச் சிறுசிறு துண்டுகளாக்கிச் சாதத்துடன் கலந்து பரிமாறுவதுண்டு. இன்னும் சிலர் வேறுவிதப் பழங்களையும் அவ்வாறே உபயோகிப்பதுண்டு.

---

* இந்த நெய்யை விடுவதானது பருக்கைகள் ஒன்றோடொன்று ஒட்டாமல் மலர்போலாவதற்கேயன்றி வேறல்ல.

† தேவையானால் இச்சர்க்கரையைக் கொஞ்சம் அதிகப்படுத்திக்கொள்ளலாம். அல்லாமலும் இச்சர்க்கரையைப் பாகாக்கியும் போடலாம். அப்படிப்போடவேண்டுமானால் இதிற் கண்ட சர்க்கரையின் $\frac{1}{4}$ பங்கை அதிகப்படுத்தி 114-வது பக்கத்திற் சொல்லியபடி முதிர் பாகாக்கிப் போடவேண்டும்.

62. தேங்காய்ச் சர்க்கரைச் சாதம் (நாரளீயாத்).

இந்தச் சாதமும் முந்திய சர்க்கரைச் சாதத்தைப் போலவே வடதேசத்து மஹாராஷ்டிரர்களால் அதிகமாய் உபயோகப்படுத்தப்படும்.

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) படி.—இதை மூன்று படி ஜலம் கொள்ளும் பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சவேண்டியது.

நெய் * - இரண்டு (2) ரூ. எ.—இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் விட்டு வுடனே,

சிறு அரிசி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை நன்றாய்க் களைந்து ஜலத்தை வடித்து விட்டுக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் கொட்டவேண்டியது. பின்பு அதை மூதலாவது சாதத்தைப்போலவே செய்து கஞ்சி வடித்துச் சாதம் மலர்போலான பின் ஒரு பெரிய சுயம் பூசின தாம்பாளத்தில் கிளறிக் கொஞ்சம் ஆற்றி,

குங்குமப்பூ - ஒரு (1) ரூ. எ.—இதை ஒரு ரூபாயெடைப் பாலில் கரைத்து வெண்ணெய்போலாக்கித் தாம்பாளத்தில் இருக்கும் சாதத்தில் செம்மையாய்க் கலக்க வேண்டியது. பின்பு,

தேங்காய்த்துருவல் - பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதிற் குப்பை செத்தை கறுப்பு முதலியவைகளில்லாமல் பார்த்து சாதத்தில் கலந்து,

சீனிச்சர்க்கரை-இருபத்தைந்து (25) † பலம்.—இதையும் சுத்தமானதாய்ப் பார்த்துச் சாதத்தில் போட்டு,

ஏலரிசி-ஒரு (1) ரூ. எ., **திராக்ஷப் பழம்**-நான்கு (4) பலம், **வாதுமைப் பருப்பு**-நான்கு (4) பலம்.—இவைகளில் ஏலரிசியைப் பொடித்தும் திராக்ஷப் பழம், வாதுமைப்பருப்பு இவற்றை 74-வது பக்கத்தின் 10, 11 பாராக்களில் சொல்லியபடி செய்தும் சாதத்தில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்து வுடனே,

நெய்-பத்து (10) பலம்.—இதை ஒரு களிம்பேறுத பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்ச வேண்டியது.

கிராம்பு-கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ.—இதைக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யில் போட்டுப் பொரிந்த உடனே தாம்பாளத்தில் தயாராக்கி வைத்திருக்கும் சாதத்தை அதில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்துப் பத்துநிமிஷம் வரையில் தணலின்மேல் வைத்திருந்து பரிமாறுங்காலத்தில்,

கற்கண்டு-ஆறு (6) பலம்.—இதைச் சற்றேறக்குறைய மிளகுப் பிரமாணம் உடைத்துச் சாதத்தில் தூவி உபயோகிக்கவேண்டியது.

---

* இந்த நெய்யை விடுவதானது பருக்கைகள் ஒன்றோடொன்று ஒட்டாமல் மலர் போலாவதற்கேயன்றி வேறல்ல.

† தேவையானால் இச்சர்க்கரைக் கொஞ்சம் அதிகப்படுத்திக்கொள்ளலாம். அல்லாமலும் இச்சர்க்கரையைப் பாகாக்கியும் போடலாம். அப்படிப்போட வேண்டுமானால் இதிற் கண்ட சர்க்கரையின் $\frac{1}{4}$ பங்கை அதிகப்படுத்தி 114-வது பக்கத்திற் சொல்லியபடி முதிர் பாகாக்கிப் போடவேண்டும்.

63. மற்றொருவிதத் தேங்காய்ச் சர்க்கரைச்சாதம்
(நாரளீபாத்)

திறு அரிசி-அரைப் (½) படி, நல்லஜலம்-ஒன்றரைப் (1½) படி.—இவை களைக்கொண்டு முதலாவது சாதாச்சாதத்தைப்போல் சாதம் வடித்துக்கொண்டு ஓர் ஈயம் பூசின தாம்பாளத்தில் கிளறிக் கொஞ்சம் ஆற்றவேண்டியது.

குங்குமப்பூ-கால் (¼) பலம்.—இதை இரண்டு ரூ. எ., பாலில் கரைத்து சாதத்திற்கொட்டி நன்றாய்க் கலந்து கொடுத்து,

தேங்காய்த்துருவல் - பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதைச் சுத்தமாய்ப் பார்த்து அந்தச் சாதத்தில் கலக்கவேண்டியது.

சீனிச்சர்க்கரை - இருபத்தைந்து (25) பலம், பால்-கால் (¼) படி.—இவ்விரண்டையும் ஒரு சுத்தமான இரும்பு வாணலியில் போட்டு இளம்பாகாகிற வரையில் * காய்ச்சிச் சாதத்தில் கொட்டி கிளறிக் கொடுத்து,

திராக்ஷப்பழம் - இரண்டு (2) பலம், வாதுமைப்பருப்பு - இரண்டு (2) பலம்.—இவ்விரண்டையும் 74 - வது பக்கத்தின் 10, 11-இந்தப் பாராக்களிற் கண்டபடி தயார்செய்து பாகுகலந்த சாதத்தில் போட்டு உடனே,

ஏலரிசிப்பொடி - ஒரு (1) ரூ. எ.—இதையும் அந்தச் சாதத்தில் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து வைத்துக்கொண்டு,

நெய் - பத்து (10) பலம்.—இதை ஒரு களிம்பேறாத பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்ச வேண்டியது.

கிராம்பு - அரைக்கால் (⅛) பலம்.—இதைக் காய்ந்த நெய்யில் போட்டுப் பொரித்து அதைமட்டும் எடுத்துவிட்டு நெய்யில் பாகுகலந்த சாதத்தைக்கொட்டிக் கலக்கவேண்டியது.

பின்பு அப்பாத்திரத்தைத் தணலின்மேல் வைத்துக்கொண்டு

கற்கண்டு - ஆறு (6) பலம்.—இதை மிளகுப் பிரமாணம் உடைத்துச் சாதத்தில் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது.

64. மாம்பழரசச் சாதம்

இதுவும் வடதேசத்து மஹாராஷ்ட்ரர்களாலேயே அதிகமாய் உபயோகிக்கப்படும். இது வெகு ருசிகரமானது.

நல்ல அரிசி - அரைப் (½) படி.—இதைச் செம்மையாய்க் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு அதன்பின்,

* இளம்பாகென்றால் கொதித்துக்கொண்டிருக்கிற பாகில் கொஞ்சம் கரண்டியி லெடுத்து ஆற்றி, ஆள்காட்டி விரலிலெடுத்துக் கட்டை விரலை அதன்மேல் வைத்தெடுத்தால் அந்தப் பாகானது கம்பிபோல் ஒரு அங்குலம் வரையில் விரலோடு வந்தால் அதற்கு இளம்பாகென்று பெயர்.

'நெய் - ஒரு (1) பலம்.—இதை ஓர் பெரிய போகணியில் விட்டுக் காய்ச்சி வடித்து வைத்திருக்கும் அரிசியை அதில் கொட்டி அரைவேக்காடாய் (கொஞ்சம் சிவக்கும்வரையில்) வறுத்தெடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

மாம்பழரஸம் * - இரண்டு (2) படி.—மதுரமும் அதிக ரஸத்தையுமுடைய மாம்பழங்களைக் கொஞ்சம் மிருதுவாகக் கசக்கி ஓர் ஈயம் பூசின பாத்திரத்தில் பிழிந்து வடிகட்டி மேற்சொன்ன அளவின்படி அளந்து மூன்றுபடி ஜலம் கொள்ளும்படியான ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சவேண்டியது. ரஸங்காய்ந்து கொதி கண்டவுடனே வறுத்து வைத்திருக்கும் அரிசியை அதில் கொட்டி ஈயம்பூசின கரண்டியினால் கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது. பின்பு அரிசி முக்கால் பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

சீனிச்சர்க்கரை † இருபத்தைந்து (25) பலம்.—இதை அந்தச் சாதத்தில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து,

ஏலரிசிப்பொடி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **தோலெடுத்த வாதுமைப்பருப்பு**-ஐந்து (5) பலம், திராக்ஷப்பழம்-ஐந்து (5) பலம்.—இந்த மூன்று பதார்த்தங்களில் வாதுமைப்பருப்பு திராக்ஷப்பழம் இவ்விரண்டைமட்டும் 74-வது பக்கத்தின் 10, 11 இந்தப் பாராக்களிற் சொல்லியபடி தயார்செய்து ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ச் சாதத்தில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து பின்பு,

நல்லநெய்-பதினைந்து (15) பலம்.—இதையும் சாதத்தில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி தணலின்மேல் ஐந்து நிமிஷம் மூடிவைத்திருந்து பின்பு பரிமாறுவதற்குமுன்,

கற்கண்டு-ஐந்து (5) பலம்.—இதை மிளகுப்பிரமாணம் துண்டுகளாக்கிச் சாதத்தில் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது.

65. ஸான்ஜா

நெய்-இரண்டு (2) பலம்.—இதை ஒரு வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி,

கோதுமை நொய்-அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதைக் காய்ந்த நெய்யில் போட்டுக் காந்திப்போகாமல் பக்குவமாய் (மணல்நிறமாய்) வறுத்து வேறொரு தாம்பாளத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு,

நல்ல ஜலம்-ஒரு (1) படி.—இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி ஜலம் கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே வறுத்து வைத்திருக்கும் நொய்யை அதில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து,

* இந்த ரஸத்தைப் பிழிவதற்குச் சதைசதையாயில்லாமல் நாருள்ளதாயும் மதுரமாயும் இருக்கிற மாம்பழங்களே உத்தமமானவைகள்.

† தேவையானால் இச்சர்க்கரையைக் கொஞ்சம் அதிகப்படுத்திக்கொள்ளலாம். அல்லாமலும் இச்சர்க்கரையைப் பாகாக்கியும் போடலாம். அப்படிப்போடவேண்டுமானால் இதிற் கண்ட சர்க்கரையின் கால் பங்கை அதிகப்படுத்தி 114-வது பக்கத்திற் சொல்லியபடி முதிர் பாகாக்கிப் போடவேண்டும்.

சீனிச்சர்க்கரை-இருபது (20) பலம், ஏலரிசிப்போடி-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், மூந்திரிப் பருப்பு அல்லது வாதுமைப் பருப்பு-மூன்று (3) பலம்.—இவைகளில் வாதுமைப்பருப்பு அல்லது முந்திரிப்பருப்பை 74-வது பக்கத்தின் 10-வது பாராவிற் சொல்லியபடி செய்து சர்க்கரை ஏலரிசிப்பொடிகளுடன் கலந்து லான்ஜாவிற்போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து ஜலம்வற்றி சாதத்தைப்போல் ஆனபின் சற்றுத் தணவில் வைத்திருந்து,

நேய் - ஐந்து (5) பலம்.—இதை நல்லதாய்ப் பார்த்து லான்ஜாவில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்துக் கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின் உபயோகிக்க வேண்டியது.

66. சிரா

இத்தேசத்தாரிதை ரொய் ஹலுவாவென்று சொல்லுகிறார்கள். இப்பதார்த்தமானது பூறியைப்போலுற்ற தித்திப்புச் சோத பக்ஷணங்களுக்கு அநுபானமாகவும் உபயோகப்படுத்தலாம்.

நேய் - ஒரு (1) பலம்.—இதை ஒரு வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி,

கோதுமை நோய் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதைக் காய்ந்த நெய்யில் கொட்டி. (மணல்நிறமாய்) வறுத்து வைத்துக்கொண்டு,

பால்-முக்கால் ($\frac{3}{4}$) படி.—இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே வறுத்த கோதுமை நொய்யை அதில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து ஒரு கொதிகண்டவுடனே,

சீனிச்சர்க்கரை-பத்து (10) பலம்.—இதைக் கொதிக்கும் கோதுமைநொய்யில் போட்டுக் கிளறிக்கொண்டே யிருந்து மூன்று கொதிகண்டபின்,

திராக்ஷப்பழம்-இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம், வாதுமைப்பருப்பு-இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம், ஏலரிசிப்போடி-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளில் ஏலரிசியைப் பொடித்தும் திராக்ஷப்பழம் வாதுமைப் பருப்பு இவைகளை 74-வது பக்கத்தின் 10, 11 பாராக்களில் சொல்லியபடி செய்தும் சிராவில் போடவேண்டியது.

குங்குமப்பூ-நான்கு (4) கு. எ.—இதை ஒரு ரூ. எ. பாலில் கரைத்துச் சிராவில் கொட்டி எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க் கிளறி அடுப்பை விட்டிறக்கி,

நேய்-ஐந்து (5) பலம்.—இதை அந்தச் சிராவில் கொட்டி ஐந்து நிமிஷம் தணலின்மேல் வைத்திருந்து பரிமாறுகையில்,

கற்கண்டு - ஐந்து (5) பலம்.—இதை மிளகுப்பிரமாணம் உடைத்துச் சிராவில் தூவி உபயோகிக்கவேண்டியது.

67. திருவாதிரைக்களி

இப்பதார்த்தமானது பெரும்பாலும் நமது சென்னைராஜதானியின் தமிழ் நாடுகளிலுள்ள ஸ்மார்த்தத் திராவிட பிராமணர் முதலியவர்களால் மார்கழி மாதம் திருவாதிரையன்று சுவாமி நைவேதனத்தின் பொருட்டுச் செய்யப்படுகின்றது. இது வெகு ருசிகரமாயும் ஆரோக்கியகரமாயும் இருக்கின்றது.

பச்சை அரிசி - ஒரு (1) படி.—இதை நன்றாய்க் குத்திப் புடைத்துச் சுத்தப்

படுத்திக் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய் ஓர் வாணலியில் போட்டுச் சிவக்கும் வரையில் பக்குவமாய் வறுத்துப் பின்பு மாவாக அரைத்து வைத்துக்கொண்டு,

நல்ல ஜலம் - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) படி.—இதை ஓர் களிம்பேறாத பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி அதிற் கொதிகண்டபின்;

வருத்த பயற்றம்பருப்பு - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி, கடலைப்பருப்பு - அரை வீசம் ($\frac{1}{32}$) படி.—இவைகளில் பயற்றம்பருப்பைமட்டும் 74 - வது பக்கத்தின் 9-வது பாராவிற் சொல்லியபடி செய்துகொண்டும் கடலைப்பருப்பை வறுக்காமலும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் கொட்டி அது பாதி வேக்காடான பின்,

தேங்காய்த்துருவல் - ஐந்து (5) பலம், வெல்லம் - அரை ($\frac{1}{2}$) வீசை.—இவைகளைப் பாதி வேக்காடான பருப்புடன் கொட்டிக் கலந்துகொடுத்து வெல்லம் கரைந்தவுடனே மேலே அரைத்து வைத்திருக்கும் வறுத்த அரிசி மாவை அதிற்கொட்டிக் கிளறி மூடிவைத்திருந்து சற்று நேரத்திற்குப்பின்,

முந்திரிப்பருப்பு - ஐந்து (5) பலம், ஏலரிசிப்பொடி - அரை ($\frac{1}{2}$) ரூ. எ., நல்ல நெய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி.—இவைகளை அந்தக் களியில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாகப்போட்டு நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட் டிறக்கிச் சற்று நேரம் தணலின்பேரில் வைத்திருந்து பின்பு எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

இக்களியில் சம்பந்தப்படும் மாவானது அரிசியை வறுத்து அரைப்பதற்குப் பதிலாய் அவ்வரிசியைச் சற்று ஊறவைத்திருந்து மாவாகவிடித்துப் பின்பு அம்மாவை வறுத்தும் கொள்ளலாம். இக்களியானது உதிருதிராய் உப்பு மாவைப் போலிருக்க வேண்டுமானால் வைக்கும் உலைநீரானது கொஞ்சம் குறைவாயும் அக்களியானது கொஞ்சம் மொத்தையாய் இருக்கவேண்டுமானால் உலைநீரானது சற்று அதிகமாயும் இருக்கவேண்டும்.

68. காரடை

நல்ல அரிசி - ஒரு (1) படி.—இதை நன்றாய்க் களைந்து ஜலத்தை வடித்து விட்டுச் சற்றுநேரம் ஊறவைத்திருந்து இடித்து மாவாக்கி அதைச் சிவக்கும் வரையில் ஓர் வாணலியில் போட்டு வறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

கடலைப்பருப்பு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி.—இதையும் கொஞ்சம் நெய்யைவிட்டுச் சிவக்கும்வரையில் வறுத்து வைத்துக்கொண்டு,

நல்ல ஜலம் - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) படி.—இதை ஓர் பாத்திரத்திற் கொட்டிக் காய்ச்சி அதிற் சதங்கைக் கொதிகண்டவுடனே,

தேங்காய்த் துண்டுகள்-அஞ்சு (5) பலம், வெல்லம்-அரை ($\frac{1}{2}$) வீசை, ஏலரிசிப்பொடி-அரை ($\frac{1}{2}$) ரூ. எ.—இவைகளில் வெல்லத்தை முதலில் கொதிக்கும் ஜலத்தில் கொட்டி அது நன்றாய்க் கரைந்தபின் மேலே வறுத்து வைத்திருக்கும் அரிசிமா கடலைப்பருப்பு இவைகளையும் தேங்காய்த்துண்டுகள் ஏலரிசிப்பொடி இவைகளையும் கொட்டி நன்றாய் ஒருதடவை கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஓர் தாம்பாளத்தில் கிளறி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

கிளறி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. அது சற்று ஆறியபின் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து நன்றாய்ப் பிசைந்து சற்றேறக்குறைய மாங்கா யளவு உருண்டைகளாக்கி விரல் கனமுள்ள அடைகளாக உள்ளங்கையில் வைத்துத் தட்டிவைத்துக்கொண்டு,

நல்ல ஜலம் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி. — இதை ஒரு வாயகன்ற குண்டான் அல்லது போகிணியிற் கொட்டி அதில் கொஞ்சம் வைக்கோலை மெத்தை போல் (அதாவது ஜலமட்டத்திற்கு மேல் வைக்கோலிருக்கும்படி) போட்டுப் பின்பு ஜலம் கொதிக்கத் தொடங்கியபின் மேலே தட்டிவைத்திருக்கும் அடைசளில் சிலவற்றைப் பாத்திரத்தி லிருக்கும் வைக்கோலின்மேல் வைத்துப் பின்னுங் கொஞ்சம் வைக்கோலை அந்த அடைகளின்மேல் வைத்து அதாவது போற்றி அப்பாத்திரத்தை (ஆவிபோகாமலிருக்கும் படி) மூடிவைத்திருந்து சற்றேறக் குறைய 10-நிமிஷங்களுக்குப்பின் திறந்து அடைகளைச் சற்று விரலாலமுத்த அது இறுகலாயிருந்தால் பக்குவமாயிற்றென்றறிந்து இப்பால் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்பு மீதி அடைகளையும் இவ்வாறே செய்யவேண்டியது.

இதிற் சம்பந்தப்பட்டிருக்கும் கடலைப் பருப்புடன் சிலர் தட்டைப் பயறு பச்சைப்பயறு முந்திரிப்பருப்பு இவைகளையுஞ் சேர்ப்பதுண்டு.

69. கோதுமை நொய்யும் வாதுமைப்பருப்பும் சேர்ந்த ரொட்டி

கோதுமை நொய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, நெய் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி. வாதுமைப் பருப்பு - ஏழரைப் ($7\frac{1}{2}$) பலம், பிஸ்தே - ஏழரைப் பலம், கற்கண்டு - அரை ($\frac{1}{2}$) வீசை — இவற்றுள் வாதுமைப்பருப்பு, பிஸ்தே இவைகளை யுடைத்துத் தோலைப்போக்கி நன்றாய் இடித்துக் கற்கண்டுடன் சேர்த்துத் தூளாக்கிக் கோதுமை நொய்யுடன் சேர்த்து நெய்யையும் கலந்து நன்றாய் மர்தித்துக் கொண்டு இறுகலாய்ப் பிசைந்து உருட்டி வைத்துக்கொண்டு,

கஸ்தூரி - நான்கு (4) கு. எ., குங்குமப்பூ - எட்டு (8) கு. எ., பன்னீர் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி. — இவற்றில் குங்குமப்பூ, கஸ்தூரி இவைகளைப் பன்னீரில் கரைத்து அப்பன்னீரையும் மேலே பிசைந்து வைத்திருக்கும் மொத்தையிற் கொட்டி நன்றாய்ப்பிசைந்து மர்தித்து எலுமிச்சங்காய் அளவு உருண்டைகளாக்கி வடைபோற் தட்டி அவைகளைக் களிம்பேறாத ஒரு தட்டில் வைத்து மேலொரு தட்டால் மூடி அடித்தட்டின் கீழும் மேற் தட்டின் மேலும் தணலைக்கொட்டி அவைகள் பக்குவமாய் வெந்த வாசனைவரும் வரையில் வைத்திருந்து பின்பு இப்பால் எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

இந்தத் தட்டை கூண்டடுப்பு அல்லது அனலடுப்பில் வைத்து முந்திய ரொட்டிகளைப் போற் சுட்டும் எடுக்கலாம்.

சித்திரான்னங்கள்

இவ்வன்னங்கள் நமது ஹிந்துக்களுக்குரிய பண்டிகை, கலியாணம் திவசம் முதலிய சுபாசுபதினங்களில் செய்யும் விசேஷச் சமையல்களின் பதார்த்தங்களில் ஒன்று. இதில் சில சித்திரான்னங்கள் சரீரத்திற்கு ஹிதமாய் ஔஷதஸ்தானத்திலும் சில சித்திரான்னங்கள் உருசியை மட்டும்

உடையதாயும் சரீரத்திற்குச்சு சுக்குறைவை உண்டாக்குவதாயுமிருக்கின்றன. அப்படிப்பட்டவைகளை மாத்திரம் அரிதாயும் மிதமாயும் உபயோகிக்கவேண்டியது.

70. புளியஞ்சாதப் (புளியோரை)

அரிசி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) படி.—இவைகளைக் கொண்டு முதலாவது சாதத்தைப்போல் சாதம் வடித்துக்கொண்டு ஒரு கற்சட்டிக்கல் அல்லது சாதாரண கற்பலகையின்மேல்கிளறிக்கொண்டு அந்தச் சாதம் கொஞ்சம் சூடாயிருக்கையிலேயே,

நல்லெண்ணெய் - மூன்று (3) பலம்.—இதை அந்தச் சாதத்தின்மேல் சுற்றிலும் விட்டு விரல்களால் கிளறிக்கொடுத்து உடனே,

நல்ல ஜலம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, புளி - ஆறு (6) பலம்.—இவைகளை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டு புளியை நன்றாய்க் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை நீக்கிவிட்டு,

உப்பு - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இதைப் பொடி செய்து கரைத்த புளியில் போட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நல்லெண்ணெய் - ஆறு (6) பலம்.—இதை ஒரு களிம்பேறுத பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி அது செம்மையாய்க் காய்ந்தபின்,

மிளகாய் - இரண்டு (2) பலம், கடுகு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், வெந்தயம்-அரை ($\frac{1}{2}$) ரூ. எ., காயம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) ரூ. எ.—இவைகளைக்கொண்டு 22-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் செய்து அதில்,

மஞ்சள்பொடி-கால்($\frac{1}{4}$) ரூ. எ.,கருவேப்பிலை - ஒரு-(1) ரூ. எ.—இவை இரண்டையும் போட்டுக் கரண்டிக்காம்பினால் எல்லாவற்றையும் கிளறிக் கொடுத்துத் தயாராக்கி வைத்திருக்கும் கரைத்த புளி அல்லது கொஜ்ஜை அந்தத் தாளிதத்தில்கொட்டி அடி காந்திப்போகாமல் அடிக்கடி கிளறிக் கொடுத்துக்கொண்டேயிருந்து ஜலம் சுண்டிப்போய் மொத்தையாய் லேகியத்தைப்போலாகும் பதம் பார்த்துக்கொண்டு கற்பலகையின்மேல் கிளறியிருக்கும் சாதத்தில் கொட்டிச் செம்மையாய்க் கலந்து கொடுத்து எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இதை ஒரு பாக்குப்பாளையில் கட்டிவைத்திருந்தால் பத்து அல்லது பதினைந்து நாள்வரையில் கெடாமலிருக்கும்.

71. எள்ளுப்பொடி சித்திரான்னம்

இவ்வன்னத்தை எப்பொழுதும் மிதமாயே புசிக்கவேண்டியது. மிதமிஞ்சிப் புசித்தால் தாகம், தலைச்சுற்றல் முதலிய பித்த நோய்களை உண்டாக்கும். ஆனால் இது வெகு ருசிகரமாயிருப்பதினால் இதை உண்பவர்கள் உடனே கொஞ்சம் வெந்நீரைக் குடிப்பது உத்தமம். அப்படிக் குடிப்பதினால் அதின் தோஷகுணங்கள் நீங்கும்

சிறு அரிசி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) படி, மஞ்சட்பொடி கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ.—இவைகளில் மஞ்சட்பொடியை ஜலத்தில்

போட்டு அந்த ஜலத்தையும் அரிசியையுங்கொண்டு முதலாவது சாதத்தைப்போல் சாதம் சமைத்துக்கொண்டு அது தணலின்மேலிருக்கையில்,

நல்லெண்ணெய் - மூன்று (3) பலம். — இதைத் தணலின்மேல் வைத்திருக்கும் சாதத்தவலையில் விட்டு எல்லா விடத்திலும் எண்ணெய் படும்படியாய்க் கிளறிக்கொடுத்து மூடி மூன்று நிமிஷம் தணலின்மேல் வைத்திருந்து பின்பு அதைக் கற்பலகையின்மேல் கிளறிப் பரப்பி ஆற்றவேண்டியது.

மிளகு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், சீரகம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், வெந்தயம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், கோத்துமல்லிவிரை - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், மிளகாய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத்தம் பருப்பு - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம். — இவைகளை வறுப்பதற்கு மட்டும் போதுமான நல்லெண்ணெயைக் கொஞ்சங் கொஞ்சம் விட்டு வெவ்வேறாய் வறுத்துப் பொடிசெய்து ஒன்றாய்க் கலந்து கற்பலகையின்மேலுள்ள சாதத்தில் செம்மையாய்க் கலந்து கொடுக்கவேண்டியது.

போடி செய்த உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம். — இதையும் அந்தச் சாதத்தில் தூவவேண்டியது. பின்பு,

நல்லெண்ணெய் - இரண்டு (2) பலம். — இதைக் கற்பலகையின் மேலிருக்கும் சாதத்தில் சுற்றிலும் கொட்டிப் பிசையாமல் விரல்களால் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்து குவியலாக்கிக் கையாலமுத்தி வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, புளி - மூன்றரைப் ($3\frac{1}{2}$) பலம். — இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம் பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

போடி செய்த உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம். — இதைக் கரைத்த புளியில் போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்லெண்ணெய் - ஆறு (6) பலம். — இதை ஒரு வாணலியில் விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - ஒரு (1) பலம் — இதைச் சிறுசிறு துண்டுகளாய்க் கிள்ளிக் காய்ந்தஎண்ணெயில்போட்டு அந்த மிளகாய் பாதிவேக்காடானபின்,

கடுகு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம். — இதையும் வாணலியில் இருக்கும் மிளகாயுடன் போட்டுச் சடபடவென்கிற சப்தம் கண்டு கடுகு பாதி வெடித்தபின்,

கடலை - ஆறு (6) பலம். — இதை முந்தியே ஊறவைத்திருந்து ஈரமில்லாமற் செய்து தாளிதத்தில் போட்டு நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்துக் கடலையும் வறுபட்டுத் தாளிதம் தயாரானவுடனே அடுப்பைவிட்டிறக்கி,

கருவேப்பிலை - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், காயம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) ரூ. எ. — இவ்விரண்டையும் தாளிதத்தில் போட்டுச் சடபடவென்கிற சப்தம் நின்றவுடனே அதிலிருக்கும் காயத்தைமட்டும் எடுத்துப் பொடி செய்து அத்தாளிதத்திலேயே போட்டு அதில் மேலே தயாராக்கி வைத்திருக்கும் கரைத்த புளியைக்கொட்டி மறுபடியும் அடுப்பின்பேரில் எடுத்துவைத்துக்

கிளறிக்கொண்டேயிருந்து அந்தப் புளி லேகியம்போலானபதம் பார்த்துக் கொண்டு அதைக் குவியலாக்கி வைத்திருக்கும் அன்னத்திற் கொட்டி,

தோலெடுத்து வறுத்த எள்ளுப்பொடி - இரண்டு (2) பலம். — இதையும் அந்தச் சாதத்தில் தூவிப் பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்ருய்க் கலந்து கொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

72. எள்ளுப்பொடிச் சாதம்

இதையும் முந்திய சாதத்தைப்போலவே மிதமாய்ப் புசிக்க வேண்டியது.

அரிசி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, நல்லஜலம் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) படி. — இவைகளைக்கொண்டு மேற்சொல்லிய முதலாவது சாதத்தைப்போல் கஞ்சி வடித்துச் சாதம் சமைத்துக்கொண்டு ஒரு கற்பலகையின்பேரில் அல்லது களிம்பேருத தாம்பாளத்தில் கிளறிக்கொண்டு அது சற்று ஆறியபின்,

காய்ச்சின நெய் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம். — இதைச் சாதத்தில் விட்டு விரல்களால் நன்ருய்க் கிளறிக்கொடுத்து உடனே,

தேய்த்த எள்ளு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, மிளகாய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம். — இவைகளில் எள்ளைமட்டும் சற்றுநேரம் ஊற வைத்திருந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டுத் தரையில் பரப்பித் தேய்த்து வெள்ளையாக்கி ஒரு வாணலியில் போட்டுக் கொஞ்சம் சிவக்கும்படி வறுத்துப் பின்பு மிளகாயையும் வறுத்து இவ்விரண்டையும் ஒன்ருய்ச்சேர்த்து அத்துடன் உப்பையுங் கலந்து ஓர் உரலில் போட்டிடித்து மேலே நெய்யை விட்டுக் கிளறிவைத்திருக்கும் சாதத்தில் தூவி மற்ருெரு தடவை விரல்களால் கிளறிக்கொடுத்து உடனே,

நெய் - ஆறு (6) பலம், மிளகாய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கருவேப்பிலை - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ.எ.— இவைகளைக்கொண்டு 22-வது தாளித முறைப்படி ஒரு வாணலியில் தாளிதம் தயார்செய்துகொண்டு எள்ளுப்பொடி கலந்து வைத்திருக்கும் சாதத்தில் கொட்டி நன்ருய்க் கிளறிக்கொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

73. கடுகு தேங்காய்ச் சித்திரான்னம்

இச் சித்திரான்னத்தில் சம்பந்தப்படும் கடுகானது வாதரோகங்களைக் கண்டிக்கவும் வயிற்றிலுள்ள கட்டியைக் கரைக்கவும் சக்தியை யுடையதாகையால் இச் சித்திரான்னத்தை வாதரோகியரும் வயிற்றில் கட்டியை யுடையவர்களும் அடிக்கடி உபயோகிப்பது உத்தமம். மற்றவர்கள் இதை அரிதாயும் மிதமாயும் உபயோகிக்கலாம் ஆனல், கர்ப்பிணிகள் மட்டும் உபயோகிக்கவேகூடாது.

சிறு அரிசி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) படி. — இவைகளைக்கொண்டு மேற்சொல்லிய முதலாவது சாதத்தைப்போல் சாதம் சமைத்துக்கொண்டு ஒரு கற்பலகையின் மேல் கிளறிக் கொஞ்சம் ஆற்றவேண்டியது.

கடுகு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம், மஞ்சட்பொடி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம். —

தெளித்துக்கொண்டு வெண்ணெபோலரைத்து அந்தக் கார மொத்தையைக் கற்பலகையின்மேலுள்ள சாதத்தில் நன்றாய்க் கலந்தவுடனே,

போடிசெய்த வுப்பு - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம்.—இதையும் அந்தச் சாதத்தில் தூவிக் கலக்கவேண்டியது. பின்பு,

எலுமிச்சம் பழம் - நான்கு (4).—இதைப் பெரியதாய்ப் பார்த்து ஓர் பலகையின்மேல் வைத்து உள்ளங்கையால் சுற்றிச் சுற்றிக் கசக்கி இரண்டாய் அறுத்து விதைகளை உதிர்த்துவிட்டு ரஸத்தைக் காரங்கலந்த சாதத்திற் பிழிந்து நன்றாய்க் கிளறவேண்டியது. பழத்தை அதிக பலங்கொண்டு கசக்கிப் பிழிந்தால் எலுமிச்சைசசத்துடன் அதன் தோலின் ரசமுங்கலந்து கசப்பாயிருக்குமாகையால் சாதாரணமாய்க் கசக்கிப் பிழியவேண்டியது.

நெய் - ஆறு (6) பலம்.—இதை ஒரு வாணலியில்விட்டுக் காய்ச்சி,

மிளகாய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடுகு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத்தம் பருப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளைக் காய்ந்த நெய்யில் 22-வது தாளிதமுறைப் படிப் போட்டுத் தாளிதம் தயாரானவுடனே,

காயம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) ரூ. எ.—இதை நசுக்கி அந்தத் தாளிதத்தில் போடவேண்டியது. பின்பு,

கருவேப்பிலை-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதையும் தாளிதத்தில் போட்டுச் சப்தம் நின்றவுடனே அதைக் காரம் முதலியவைகளைக் கலந்து வைத்திருக்கும் சாதத்தில் கொட்டிச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது.

74. தேங்காய்ச் சாதம்

அரிசி-அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, நல்ல ஜலம்-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) படி.—இவைகளைக் கொண்டு முதலாவது சாதத்தைப்போல் சாதம் சமைத்து ஓர் களிம்பேறாத தாம்பாளத்தில் அல்லது கற்பலகையில் கிளறி ஆற்றி,

நெய்-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இதைக் காய்ச்சி ஆறிய சாதத்தில் விட்டு விரல்களால் நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து,

நெய்-ஆறு (6) பலம், மிளகாய்-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கருவேப்பிலை-கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ.—இவைகளைக் கொண்டு 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து அந்தத் தாளிதத்தை வேறொரு களிம்பேறாத பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு,

கொப்பரைத்துருவல் - ஐந்து (5) பலம், பொடித்த உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளில் துருவலை தாளிதம் தயார் செய்த வாணலியிலேயே போட்டுக் கொஞ்சம் சிவக்கும் வரையில் வறுத்துப் பொடித்து உப்பையும் சேர்த்து இப்பொடியைச் சாதத்தில் கொட்டி நன்றாய் விரல்களால் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு எடுத்து வைத்திருக்கும் தாளிதத்தையும் கொட்டி மற்றொரு தடவை கிளறிக்கொடுத்துச் சற்று நேரத்திற்குப் பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது.

இதிற் சம்பந்தப்படும் கொப்பரைத்துருவலுக்குப் பதிலாய் 10 பலம் பச்சைத்தேங்காய்த் துருவலை மேற்கூறியபடி வறுத்தும் சேர்ப்பதுண்டு.

75. உளுத்தம் பொடிச்சாதம்

அரிசி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, நல்ல ஜலம்-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) படி, நெய்-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளைக் கொண்டு 74-வது தேங்காய்ச் சாதத்தில் சாதத்தைத் தயாராக்கியதுபோல் தயாராக்கி,

உளுத்தம்பருப்பு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, கடலைப்பருப்பு - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி, பயற்றம்பருப்பு - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி, பொடித்த உப்பு - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம்.—இவைகளில் மூவகைப்பருப்புகளையும் தனித்தனியே பக்குவமாய் கொஞ்சம் சிவக்கும் வரையில் வறுத்து அரைத்து மாவாக்கிக் கலந்து அத்துடன் பொடிசெய்த உப்பையும் சேர்த்துக்கொண்டு அப்பொடியைச் சாதத்தில் கொட்டிக் கலந்து,

நெய்-(6) பலம், மிளகாய்-காலே அரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், உளுத்தம் பருப்பு-அரை ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு-($\frac{1}{4}$) பலம், கருவேப்பிலை-அரை ($\frac{1}{2}$) ரூ. எ.—இவைகளைக் கொண்டு 22-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்துகொண்டு அதைச் சாதத்தில் கொட்டிக் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது.

76. எலுமிச்சம்பழ ரசச் சித்திரான்னம்

சிறு அரிசி-அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, நல்ல ஜலம்-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) படி.—இவைகளைக்கொண்டு மேற்சொல்லிய முதலாவது சாதத்தைப்போல் கஞ்சிவடித்துச் சாதம் தயார் செய்துகொண்டு இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற அகல் வாயையுடைய ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் கிளறி ஆற்றவேண்டியது.

பொடிசெய்த உப்பு-முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம்.—இதைக் களிம்பேறாத ஒரு பாத்திரத்திற் போட்டு,

எலுமிச்சம்பழ ரஸம்-இரண்டு (2) பலம்.—இதைப் பொடிசெய்த உப்பை போட்டிருக்கும் பாத்திரத்தில் கொட்டவேண்டியது.

மஞ்சள் பொடி - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ.—இதையும் அந்த ரஸத்தில் போட்டுக் கலக்கிக்கொண்டு ஆற்றிவைத்திருக்கும் சாதத்தில் கொட்டி எல்லாவிடத்திலும் படும்படியாய்க் கலந்து வைத்துக்கொண்டு,

நெய் - ஆறு (6) பலம்.—இதை ஒரு பெரிய களிம்பேறாத பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடலைப்பருப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளைக் காய்ந்த நெய்யில் 22-வது தாளித முறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் செய்துகொண்டு,

நறுக்கின பச்சை மிளகாய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், கருவேப்பிலை - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளையும் அத்தாளிதத்தில் போட்டுக் கொஞ்சம் வதக்கி அதில் ஆறிய சாதத்தைக் கொட்டிச் செம்மையாய்க் கலந்து ஐந்துநிமிஷம் தணலின் மேல் வைத்திருந்து பின்பு இப்பால் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

77. நார்த்தம்பழரசச் சித்திரான்னம்

இதையும் எலுமிச்சம்பழரசச் சித்திரான்னத்தைப் போலவே செய்ய வேண்டியது. ஆனல் எலுமிச்சம்பழ ரஸத்திற்குப் பதிலாய் **நார்த்தம்பழரசம்**-ஒன்றேமுக்கால் ($1\frac{3}{4}$) பலமாக இருக்கவேண்டியது.

78. கொமட்டி மாதுளம்பழரசச் சித்திரான்னம்

இதையும் எலுமிச்சம்பழரசச் சித்திரான்னத்தைப்போலவே செய்யவேண்டியது. ஆனல் எலுமிச்சம்பழ ரசத்திற்குப் பதிலாய் **கோமட்டிமாதுளம்பழரஸம்**-மூன்று (3) பலமாக இருக்கவேண்டியது.

79. புளிப்பு மாதுளம்பழரசச் சித்திரான்னம்

இதையும் எலுமிச்சம்பழரசச் சித்திரான்னத்தைப் போலவே செய்ய வேண்டியது. ஆனல் எலுமிச்சம்பழ ரஸத்திற்குப் பதிலாய்ப் **புளிப்புமாதுளம் பழரஸம்**-இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலமாயிருக்கவேண்டும்.

80. மாங்காய்ரசச் சித்திரான்னம்

இதையும் எலுமிச்சம்பழரசச் சித்திரான்னத்தைப்போலவே செய்யவேண்டியது. ஆனல் எலுமிச்சம்பழ ரஸத்திற்குப் பதிலாய் **புளிப்புமாங்காய் ரஸம்**-இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலமாக இருக்கவேண்டியது. இக்காயின் ரஸத்தைப் பிழிய வேண்டுமானல் புளித்த மாங்காய்களின்மேற்தோலை மெல்லியதாய்ச் சீவிவிட்டுத் துருவுமணையில் துருவி அத்துருவலைக் கல்லுரலில் போட்டு இருப்புப்பூணில்லாத உலக்கையால் இடித்துச் சுத்தமான கெட்டித்துணியில் போட்டுப் பிழிந்து மேற்சொன்ன அளவை எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

81. மாங்காய்ச் சித்திரான்னம்

அரிசி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **நல்ல ஜலம்** - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) படி.—இவைகளைக்கொண்டு முதலாவது சாதத்தைப்போல் சாதம் வடித்துக்கொண்டு அகல வாயையுடைய ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் கிளறி ஆற்றவேண்டியது.

கடுகு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **மிளகாய்** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **தேங்காய்த்துருவல்** - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம், **மஞ்சள் பொடி** - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ., **உப்பு** - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம்.—இந்த ஐந்து பதார்த்தங்களையும் அம்மியில் போட்டுக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் ஜலம் தெளித்துக் கொண்டு வெண்ணெய்போல் அரைத்து அந்த மொத்தையை ஈயம் பூசின பாத்திரத்தில் ஆற்றிவைத்திருக்கும் சாதத்தில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்து,

புளிப்பு மாங்காய்த்துருவல் - மூன்று (3) பலம்.—இதைச் சாதத்தில் உதிர்த்துக்கலந்து கொடுக்கவேண்டியது.

நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் - ஆறு (6) பலம்.—இதை ஒரு வாணலியில்விட்டுக் காய்ச்சி அது காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடுகு - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், உளுத்தம் பருப்பு-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், கடலைப்பருப்பு-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளைக் காய்ந்த நெய் அல்லது எண்ணெயில் 22-வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயார்செய்து,

காயம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) ரூ. எ.—இதை நசுக்கித் தாளிதத்தில்போட்டு அந்தத்தாளிதத்தைச் சாதத்தில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து நிமிஷம் தணலின்மேல் வைத்திருந்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது.

82. கத்திரிப்பிஞ்சுச் சாதம் (வாங்கிபாத்)

கோத்துமல்லிவிரை - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய்-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகு-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், சீரகம்-வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், சாதிக்காய்-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், சாதிபத்திரி-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கிராம்பு - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு-இரண்டு (2) பலம்.—இந்தப் பதார்த்தங்களை ஒவ்வொன்றாய்த் தனித் தனியே கொஞ்சம் கொஞ்சம் நெய்யைவிட்டு வறுத்து அப்படியேபொடி செய்து கொண்டு பின்பு எல்லாப் பொடிகளையும் ஒன்றாய்க்கலந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. வறுப்பதற்காகப் போடும் நெய்யின் மொத்தம் இரண்டரைப் பலமா யிருக்க வேண்டியது.

கொப்பரைத்துருவல்-மூன்று (3) பலம், உப்பு-இரண்டே முக்கால் ($2\frac{3}{4}$) ரூ. எ.—இவைகளைத் தயாராக்கி வைத்திருக்கும் பொடியுடன் கலந்து மற்றொரு தடவை யிடித்து இரண்டு சமபாகங்கள் செய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நல்ல ஜலம்-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், புளி-முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம்.—இவ் விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத் துக் கோது, கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுப் பின்பு மேலே இரண்டு பாகங்களாய்ப் பிரித்து வைத்திருக்கும் மஸாலா அல்லது சம்பாரத்தில் ஒரு பாகத்தை இந்தக் கரைத்தபுளியில் கலந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

கத்திரிப்பிஞ்சு-முப்பத்திநான்கு (34) பலம்.—இதின் காம்பின் முக்கால் பாகத்தை நறுக்கிவிட்டு வெவ்வேறு துண்டுகளாக்காமல் நான்காய்ப்பிளந்து ஒவ்வொரு கத்திரிக்காய்ப் பிளப்பிலும் மசாலா கலந்துவைத்திருக்கும் புளி யைச் சமமாய்நிரப்பிச் சித்தப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நெய்-நான்கு (4) பலம்.—இதை மூன்றுபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு களிம்பேறாத பாத்திரத்தில்விட்டுக்காய்ச்சி நெய் காய்ந்த வுடனே,

மிளகாய்-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடுகு-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், கடலைப்பருப்பு-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளை ஒன்றின்பின் ஒன் றாய் 22-வது தாளித முறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயார்செய்துகொண்டு முன் தயார்செய்திருக்கும் கத்திரிப்பிஞ்சுகளைத் தாளிதத்தில் போட்டு,

நல்லஜலம்-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை கத்திரிப்பிஞ்சுகளின் மேல் தெளித்துக் கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைத்திருந்து கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின்

மறுபடியும் கொஞ்சம் ஜலந்தெளித்துக் கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது. இப்படியே அந்தக் கத்திரிப்பிஞ்சு முக்காற்பாகம் வேகும் வரையில் அடிக்கடி கிளறிக்கொண்டும் மூடிக்கொண்டுமிருந்து கத்திரிக்காய்ச் செம்மையாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு கீழே இறக்கிக்கொள்ளவேண்டியது.

சிறு அரிசி-அரைப் $(\frac{1}{2})$ படி, **நல்ல ஜலம்**-ஒரு (1) படி, **மஞ்சட்பொடி**-வீசம் $(\frac{1}{16})$ பலம்.—இவைகளில் மஞ்சட்பொடியை ஜலத்தில் போட்டு அந்த ஜலத்தையும் அரிசியையும் கொண்டு இரண்டாவது சாதத்தைப்போல் சாதம் சமைத்து அது பாதி வெந்த பதம் பார்த்துக்கொண்டு,

நெய் - மூன்று (3) பலம்.—இதை வெந்துகொண்டிருக்கும் சாதத்தில் விட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைத்திருந்து பின்புசாதம் முக்காற்பாகம்வெந்த பதம் பார்த்துக்கொண்டு அதில் மற்றொருபாகமாகிய மசாலாவைப் போட்டுக் கரண்டிக் காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்தபின் தயாராக்கி வைத்திருக்கும் கத்திரிப்பிஞ்சை அதில் போட்டு மறுபடியும் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்துக் கீழே இறக்கி நான்கு நிமிஷம் தணலின்மேல் வைத்திருந்து பரிமாறுகையில்,

எலுமிச்சம்பழம் - இரண்டு (2).—இதை செம்மையாய்க்கசக்கி நறுக்கி விதைகளை உதிர்த்துவிட்டு ரஸத்தைச் சாதத்தில் பிழிந்துக் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டியது.

83. மற்றொருவிதக் கத்திரிப்பிஞ்சுச் சாதம்

சிறு அரிசி - அரைப் $(\frac{1}{2})$ படி.—இதை நன்றாய்க்களைந்து வடியவைக்க வேண்டியது.

நெய் - அரைப் $(\frac{1}{2})$ பலம், **மஞ்சள் போடி** - அரைக்கால் $(\frac{1}{8})$ ரூ. எ.—இவ்விரண்டையும் வடியவைத்திருக்கும் அரிசியில் கலந்து,

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் $(1\frac{1}{2})$ படி.—இதை இரண்டரைப்படி ஜலம்கொள்ளுகிற தவலையில்விட்டு அரிசியை அதில் கொட்டி முதலாவது சாதத்தைப் போல் சாதம் சமைத்துக்கொண்டு அச்சாதத்தை மற்றொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் கொட்டிக்கிளறி ஆற்றிக்கொண்டு முந்திய கத்திரிப்பிஞ்சுச் சாதத்திற்குச்செய்த மசாலாவைப்போலவே செய்துகொண்டு அதில் பாதிமசாலாவை முன்போலவே புளியிற்கலந்து அந்த மஸாலாவை அதே விதமாய்க் கத்திரிப்பிஞ்சில் நிரப்பிக்கொண்டு அந்தக் கத்திரிபிஞ்சுகளைத் தாளிதத்தில் வேகவைத்து அது வெந்தபின் அதில் கிளறிவைத்திருக்கும் சாதத்தைக்கொட்டி அத்துடன் மறுபாதி மஸாலாவையும் போட்டுக்கிளறிக் கொடுத்து உடனே,

நெய் - ஐந்து (5) பலம்.—இதை அந்தச் சாதத்தில் கொட்டி மற்றொரு தடவைக் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு தணலின்மேல் நான்கு நிமிஷம் வைத்திருந்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

84. மஹாராஷ்டிரக் கத்திரிப்பிஞ்சுச் சாதம்

இந்தக் கத்திரிப்பிஞ்சுச் சாதத்தைச் செய்வதற்குமுன் அதற்கு வேண்டிய

மஸாலாவைச் செய்துவைத்துக்கொள்வது அவசியமாகையால் அதைப் பின்வருமாறு செய்யவேண்டியது

மசாலா

கொத்துமல்லிவிரை-இரண்டரைப் (2½) பலம்.
கொப்பரைத்துருவல்-ஐந்து (5)பலம்.
கிராம்பு-கால் (¼) பலம்.
சீரகம்-கால் (¼) பலம்.
* ஷஹாசீரகம்-கால் (¼) பலம்.
மிளகு-கால் (¼) பலம்.
இலவங்கப்பட்டை-கால் (¼) பலம்.
† நாககேசர்-கால் (¼) பலம்.
ஏலரிசி-கால் (¼) பலம்.
காயம்-கால் (¼) பலம்.
மிளகாய்-ஒரு (1) பலம்.
மஞ்சள்-கால் (¼) பலம்.

மேற்சொல்லிய பதார்த்தங்களில் ஷஹாசீரகம் தவிர மற்றவைகளைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்விட்டு வறுத்து ஒன்றாய்க்கலந்து ஷஹாசீரகத்தையும்சேர்த்துப் பொடி செய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இத்துடன் உப்பு-மூன்றரை (3½) ரூ. எ., இதையும் பொடிசெய்து கலக்கவேண்டியது.

கத்திரிப்பிஞ்சு - நாற்பது (40) பலம்.—இதின் காம்பின் பாதியைநறுக்கி எறிந்துவிட்டுப்பிஞ்சுகளை வெவ்வேறுக்காமல் நான்காய்ப்பிளந்து மேலே சித்தப் படுத்திவைத்திருக்கும் மஸாலாப்பொடியில் பாதியை பிஞ்சுகளில் நிரப்பி,

நெய் - ஐந்து (5) ரூ. எ.—இதை ஒரு களிம்பேறாத பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி நெய்காந்த வுடனே,

கடுகு - அரை (½) ரூ. எ.—இதைக் காய்ந்தநெய்யில் போட்டுச் சடபட வென்கிறசப்தம் நின்றவுடனே மஸாலா நிரப்பிவைத்திருக்கும் கத்திரிப்பிஞ்சுகளை அதிற்போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து அதின்மேல் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து வதக்கிவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

அரிசி - அரைப் (½) படி.—இதைச் செம்மையாய்க் களைந்து வடியவைக்க வேண்டியது. ஜலம் நன்றாய் வடிந்தபின்,

நெய் - அரைப் (½) பலம், **மீதியிருக்கும் மஸாலா.**—இவ்விரண்டையும் வடியவைத்திருக்கும் அரிசியிற் கலந்து பின்பு,

நெய் - ஐந்து (5) பலம்.— இந்த நான்குபடிஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில் விட்டுக்காய்ச்சவேண்டியது. நெய் காந்தவுடனே,

கிராம்பு-கால் (¼) பலம்.—இதைக் காய்ந்த நெய்யில் போட்டுப் பொரித்துக் கிராம்பைமட்டும் எடுத்துவிட்டு மஸாலாகலந்து வைத்திருக்கும்அரிசியை அதிற்கொட்டி மூன்றுநிமிஷம் கிளறிக் கொடுத்துக் கொண்டேயிருந்து,

நல்ல ஜலம்-ஒரு (1) படி.—இதை வறுபட்டுக்கொண்டிருக்கும் அரிசியில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து அரிசி முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக் கொண்டு அதில் நான்கிலொருபாகத்தை மற்றொருதாம்பாளத்தில் எடுத்துக் கொட்டி அடுப்பின் பேரிலிருக்கும் முக்கால்பாகமாகிய சாதத்தில் மஸாலா கலந்து வதக்கி வைத்திருக்கும் கத்திரிப்பிஞ்சுகளைக் கொட்டி தாம்பாளத்தில்

---

* இதைச் சீமைசீரகமென்றும் பிளப்புச் சீரகமென்றும் கேக்குவிரை என்றும் சொல்வதுண்டு.

† இதற்குச் சிறுநாகப்பூ வென்று பெயர்.

எடுத்து வைத்திருக்கும் கால்பாகமாகிய சாதத்தை அதின்பேரில்கொட்டி மூடி வைக்கவேண்டியது. பின்பு கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின்,

நெய்-பத்து (10) பலம்.—இதை அந்தச்சாதத்தில் கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து பத்துநிமிஷம் நல்ல தணலின்மேல் வைத்திருந்து பரிமாறுவதற்குக் கொஞ்சம் முன்பு,

தேங்காய்த் துருவல்-ஐந்து (5) பலம்.—இதையும் அந்தச்சாதத்தில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு பரிமாறவேண்டியது.

85. வெந்தயக்கீரைச் சாதம் (ஸப்ஜாபாத்)

சிறு அரிசி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, நல்ல ஜலம்-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) படி, மஞ்சட் பொடி-வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம்.—இவைகளில் மஞ்சட்பொடியை ஜலத்திற்போட்டு அந்த ஜலத்தையும் அரிசியையும் கொண்டு முதலாவது சாதத்தைப்போல் கஞ்சிவடித்துச் சாதம் சமைத்து ஆற்றிவைத்துக்கொண்டு 82-வது கத்திரிப் பிஞ்சுச் சாதத்தின் மஸாலாவைப்போல் மஸாலா தயார்செய்துகொண்டு அதை இரண்டாய்ப் பாகித்து ஒருபாகத்தை ஆற்றி வைத்திருக்கும் சாதத்தில் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. மீதி மசாலாவை முன்போலவே கரைத்த புளியில் சேர்த்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

இளம் வெந்தயக்கீரை - இருபத்தினான்கு (24) பலம்.—கீரையின் வேரை போக்கிவிட்டுப் பொடிபொடியாய் நறுக்கி வைத்துக்கொண்டு,

நல்ல ஜலம்-முக்காற் ($\frac{3}{4}$) படி.—இதை ஒன்றரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற பாத்திரத்தில்விட்டு அதில் நறுக்கி வைத்திருக்கும் வெந்தயக்கீரையை போட வேண்டியது. பின்பு,

உப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதை வெந்துகொண்டிருக்கும் கீரையில் போட்டு மூடிவைத்திருந்து அந்தக் கீரை அரை வேக்காடான சமயம் பார்த்துக் கீழேயிறக்கி அதிற் பச்சை ஜலத்தைக்கொட்டிச் செம்மையாய்க் கசக்கிப் பிழிந்தெடுத்து உதிர்த்துப் பின்பு மீதியிருக்கும் புளிகலந்த மசாலாவை அதிற் கலந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நெய் - ஆறு (6) பலம், மிளகாய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடுகு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், கடலைப்பருப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு நான்குபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் களிம்பேறாத பாத்திரத்தில் 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து அத்தாளிதத்தில் மேலே புளிசேர்த்த மசாலாகலந்து வைத்திருக்கும் வெந்தயக் கீரையையும் புளியில்லாத மசாலாகலந்துவைத்திருக்கும் அன்னத்தையும் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்க் கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பை விட்டிறக்கி ஐந்து நிமிஷம் தணலின்மேலேயே வைத்திருந்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது.

தேவையானால் பரிமாறுவதற்குச் சற்றுமுன் இரண்டு எலுமிச்சம்பழங்களையும் பிழிந்துகொள்ளலாம்.

86. பருப்புக்குழம்புச் சாதம்.

இது வெகுருசிகரமானது. மெதுவாய்ச் சீரணிக்குந்தன்மையை யுடையது. ஆகையால் எப்பொழுதும் மிதமாகவே புசிக்கவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - இரண்டு (2) படி.—இதை நான்குபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் ஈயம்பூசின சோடுதவலையில்கொட்டிக் காய்ச்சி அதிற் கொதிகண்டவுடனே,

துவரம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **நெய் அல்லது எண்ணெய்** அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **மஞ்சள் பொடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவற்றைக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் போட்டு அதுவும் கொதிக்கத்தொடங்கியபின் மூடிவைக்கவேண்டியது.

சிறுஅரிசி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை ஒருநாழிகை வரையில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு நன்றாய்க்களைந்து ஜலத்தை வடியவைக்கவேண்டியது. பின்பு,

மிளகாய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **கொத்துமல்லிவிரை** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **மிளகு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **சீரகம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **வெந்தயம்** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - ஒரு (1) பலம், **சாதிக்காய்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **சாதிபத்திரி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **இலவங்கம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **இலவங்கப்பட்டை** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவைகளைத் தனித்தனியே கொஞ்சஞ்கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயைவிட்டுக் காந்திப்போகாமல் வறுத்து பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்ச் சேர்த்து உரலில் போட்டிடித்துக் குங்குமம்போலாக்கி வைத்துக்கொண்டு அடுப்பின்பேரிலிருக்கும் பருப்பு நன்றாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு வடியவைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற் கொட்டிக்கிளறிக்கொடுத்து நன்றாய்க் கொதிக்கத் தொடங்கியபின் இந்தப் பொடியையும் அதிற்போட்டுக் கலந்துகொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது.

நல்ல ஜலம்-கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **புளி**-மூன்று (3) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற் கரைத்துக் கோது முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

உப்பு-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், **நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய்**-மூன்று (3) பலம்.—இவைகளைக் கரைத்தபுளியில் போட்டு அடுப்பின்பேரில்வைத்துக் கிளறிக்கொண்டே லேகியம்போலாகும் வரையில் சுண்டக்காய்ச்சி பருப்புடன் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் அரிசி முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு இந்தப் புளிமொத்தையை அதில்போட்டு ஈயம்பூசின காண்டியால் நன்றாய்க்கிளறிக் கொடுத்து அடுப்பின் எரிச்சலைத்தணித்து அப்பாத்திரத்தின் வாயை மூடிவைக்கவேண்டியது. இரண்டு நிமிஷத்திற்குப்பின்,

கொப்பரைத்துருவல்-மூன்று (3) பலம், **அரிசிமா**-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஓர் உரலில்போட்டு அரைக்கால்படி ஜலத்தைத் தெளித்து அரைத்தெடுத்து அடுப்பின்பேரி லிருக்கும் சாதத்தில் கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக் கொடுத்து மறுபடியும் மூடிவைக்கவேண்டியது.

நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய்-மூன்று (3) பலம், **மிளகாய்**-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **கடுகு**-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு**-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவை

களைக் கொண்டு 22-வது தாளித முறைப்படித்தாளிதம் தயார்செய்து அடுப்பை விட்டிறக்குகிற சமயத்தில்,

காயம்-வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ., **கருவேப்பிலை**-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவ்விரண்டில் காயத்தை நசுக்கிப் பொடியாக்கியும் கருவேப்பிலையை உருவியும் தாளித்தில் போட்டுச் சப்தம் நின்றவுடனே அந்தத் தாளிதத்தை அடுப்பின்பேரிலிருக்கும் சாதத்தில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது.

87. தயிர்ச்சாதம் (ததியோதனம்)

அரிசி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **நல்லஜலம்**-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) படி.—இவ்விரண்டையும் கொண்டு முதலாவது சாதாச் சாதத்தைப்போல் கஞ்சி வடித்துச் சாதம் தயார்செய்துகொண்டு இதை ஈயம்பூசின ஒரு பாத்திரத்தில் கொட்டி ஆற்றி,

பால்-அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **புளிப்புத்தயிர்**-கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **வெண்ணெய்**-இரண்டு (2) பலம், **பொடிசெய்த உப்பு**-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இந்நான்கு சாமான்களையும் சாதத்தில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நெய்-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை ஒரு வாணலியில் விட்டுச் செம்மையாய்க் காய்ச்சி நெய் காய்ந்த உடனே,

மிளகாய்-அரை ($\frac{1}{2}$) ரூ. எ., **கடுகு**-அரை ($\frac{1}{2}$) ரூ. எ., **உளுத்தம்பருப்பு**-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கடலைப்பருப்பு**-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளைக் காய்ந்த நெய்யில் 22-வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயார்செய்து,

கருவேப்பிலை-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இதை அந்தத் தாளிதத்தில் போட்டுச் சடபடவென்கிற சப்தம் நின்றவுடனே அத்தாளிதத்தைக் கலந்து வைத்திருக்கும் சாதத்தில் போட்டு,

மிளகு-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இதை உடைத்துக் குறுநொய்போலாக்கி அந்தச்சாதத்தில் தூவவேண்டியது. பின்பு,

இஞ்சி-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதின் மேற்றோலைப்போக்கித் துருவுமணையில் துருவி அந்தச் சாதத்தில் போடவேண்டியது.

காயம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ.—இதை ஒரு ரூ. எ. ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து அந்தத் தெளிவைச் சாதத்தில் கொட்டிக்கலக்கவேண்டியது.

இதில் சிலர் தேங்காய்த்துருவலையும் சேர்ப்பதுண்டு. அப்படிச் சேர்க்கும் பக்ஷத்தில் அது ஐந்து பலமாயிருக்கவேண்டும். அல்லாமலும் இதிலுள்ள இஞ்சிக்குப் பதிலாய் காற் பலம் நல்ல சுக்கையும் பொடித்துப்போடலாம்.

88. மற்றொருவிதத் தயிர்ச்சாதம் (பகாளாபாத்)

சிறு அரிசி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **நல்ல ஜலம்**-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) படி.—இவைகளைக்கொண்டு முதலாவது சாதத்தைப்போல் கஞ்சி வடித்துச் சாதம் தயார்செய்துகொண்டு நான்குபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் கிளறி ஆற்றிக்கொண்டு கையினால் பிசைந்துகொடுத்து உடனே,

எட்டுத்தயிர் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **சுண்டக்காய்ச்சின பால்**-ஒரு (1) படி, புது

வெண்ணெய்-ஆறு (6) பலம், உப்பு-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இந்தப் பதார்த்தங்களை ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் சாதத்தில் கொட்டித் தயிர் கடையும் மத்தினுல் செம்மையாய்க் கடையவேண்டியது.

நெய் - மூன்று (3) பலம்.—இதை ஒரு வாணலியில்விட்டுக் காய்ச்சி,

மிளகாய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடலைப்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், சிறுதுண்டுகளாக்கின பச்சைமிளகாய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளைக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யில் 22-வது தாளித முறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாரானவுடனே,

கருவேப்பிலை - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இதையும் தாளிதத்தில் போட்டுச் சப்தம் நின்றவுடனே கடைந்துவைத்திருக்கும் சாதத்தில் கொட்டவேண்டியது. இதில் சிலர் காற்பலம் ஏலரிசிப்பொடியையும் போடுவதுண்டு.

89. தயிர்க் கூழ்

அரிசிநொய் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இந்த நொய்யைக் கல், மண் முதலியவைகளில்லாமல் சுத்தப்படுத்தி அரிசியைக் களைவதுபோல் செம்மையாய்க் களைந்து வடியவைத்து ஒரு நாழிகைவரையில் ஊற வைத்திருந்து,

புளித்த தயிர் - மூன்று (3) படி.—இதை நான்குபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில்விட்டு,

நல்லஜலம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிருக்குந் தயிரில் விட்டுக் கடைந்து அதில் அரிசிநொய்யைக்கொட்டிச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்து அந்தப் பாத்திரத்தை அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது. குறுநொய் செம்மையாய்வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

உப்பு - நான்கு (4) ரூ. எ.,—இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் கூழில் போடவேண்டியது. உடனே,

பச்சைமிளகாய் - ஒரு (1) ரூ. எ., பச்சை கோத்துமல்லி - அரை ($\frac{1}{2}$) ரூ. எ.—இவ்விரண்டையும் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிக் கூழில்போட்டு,

சுக்கு - அரை ($\frac{1}{2}$) ரூ. எ.—இதையும் பொடித்துக் கூழில் போட்டுக் கரண்டிக் காம்பினுல் கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது. பின்பு,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம்.—இதைக்கொஞ்சம் தணலில் வாட்டி உருவி இலையைக் கூழில் போடவேண்டியது.

நெய் - நான்கு (4) ரூ. எ., மிளகாய் - அரை ($\frac{1}{2}$) ரூ. எ., கடுகு - அரை ($\frac{1}{2}$) ரூ. எ., உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு (1) ரூ. எ.—இவைகளைக்கொண்டு 22-வது தாளிதமுறைப்படித் தாளிதம் தயார்செய்து கூழில்கொட்டிப் பரிமாருங்காலத்தில் செம்மையாய்க் கலந்து கொடுத்துப் பரிமாறவேண்டியது.

பருப்புகள்

இப்பதார்த்தமானது நமது ஆகாரத்திற்குரிய முக்கியமான பதார்த்தங்களாகிய அன்னம், ரொட்டி, அடை முதலியவைகளுக்கு அநுபானமான

பதார்த்தங்களில் முதன்மையானது. இது வெகு ருசிகரமானது மல்லாமல் சரீரத்திற்குப் புஷ்டியைக் கொடுக்கும் தன்மையையுடையதா யிருக்கின்றது. இப்பருப்பானது பெரும்பாலும் துவரம்பருப்பைக் கொண்டே சமைக்கப்படும். ஆனல் சிலர் பயற்றம் பருப்பினுலும் இன்னுஞ் சிலர் உளுத்தம் பருப்பினுலும் பருப்புச் சமைப்பதுண்டு. ஆனல் மலையாளநாட்டாரின் ஆகாரத்திற்குரிய முக்கிய பதார்த்தமாகிய கஞ்சிக்குக் காணம் அதாவது கொள்ளினல் பருப்புச் சமைக்கப்படும். இதை யநுசரித்தே "கஞ்சிக்குக் காணங்கொண்டாட்டம்" என்னும் பழமொழி பிறந்தது.

90. ஸாதாப் பருப்பு

நல்ல ஜலம்-ஒரு (1) படி.—இதை ஒரு தவலையில்விட்டுக் காய்ச்சி அதிற் கொதிகண்டவுடனே,

திவரம்பருப்பு-* கால் ($\frac{1}{4}$) படி, மஞ்சட்பொடி-வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ., நெய்-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவற்றைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் போட்டுத் தவலையை மூடிவைக்க வேண்டியது. பின்பு துவரம்பருப்புப் பஞ்சுபோல் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

பொடிசெய்த வுப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதைப் பருப்பிற்போட்டுப் பித்தளைக் கரண்டியின் தலையினல் அல்லது மத்தினல் செம்மையாய் மசிக்கவேண்டியது. கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின் அப்பருப்பின் ஜலம்வற்றிக் கொஞ்சம் மொத்தையான பதம்பார்த்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி உபயோகிக்கவேண்டியது.

91. எலுமிச்சம்பழரஸப் பருப்பு

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி, துவரம்பருப்பு * - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, நெய்-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மஞ்சள்பொடி - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ., உப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு 90-வது சாதாப்பருப்பைச் சமைப்பதுபோலச் சமைத்துப் பின்பு அடுப்பைவிட்டிறக்கிக் கொஞ்சம் ஆறியபின்,

எலுமிச்சம்பழம் - இரண்டு (2).—இதைப் பெரிதாயும் அதிக ரஸமுள்ளதாயுமாய்ப் பார்த்து நறுக்கி விதைகளை உதிர்த்துவிட்டு ரஸத்தைப் பருப்பில் பிழிந்து நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து,

நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், உளுத்தம் பருப்பு-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடுகு-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து சப்தம் நின்றவுடனே,

கருவேப்பிலை - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், பச்சை மிள்காய்-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளில் பச்சைமிளகாயைச் சிறுசிறு துண்டுகளாகவும் கருவேப்பிலையை உருவியும் தாளிதத்தில் போட்டு அந்த மிளகாய் கொஞ்சம் வதங்கினவுடனே

---

* இப்பருப்பிற்குப் பதிலாய் உளுந்து, பயறு, கடலை முதலியவைகளின் பருப்பை உபயோகிப்பதுண்டு. ஆனல் பயற்றம்பருப்பைமட்டும் வறுத்தும் வறுக்காமலும் மற்றப் பருப்புகளை எப்பொழுதும் வறுத்தும் உபயோகிக்கவேண்டும்.

தாளிதத்தைப் பருப்பில் கொட்டிப் பின்பு எல்லாவற்றையும் மெதுவாய்ப் பிசைந்து நன்றாய்க் கலந்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

92. மகாராஷ்ட்ரச் சாதாப்பருப்பு

துவரம்பருப்பு-கால் (1/4) படி.—இதை ஜலத்தைவிட்டுக் களைந்து செம்மையாய் வடித்துக்கொண்டு,

நெய் - கால் (1/4) பலம்.—இதைக் களைந்து வடித்துவைத்திருக்கும் பருப்பில் விட்டுக் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது.

நல்லஜலம்-ஒரு (1) படி.—இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி இதிற்கொதிகண்டவுடனே பருப்பை அதிற்கொட்டி அதுவும் ஜலத்துடன் கொதிக்கத் துடங்கினவுடனே,

மஞ்சள் பொடி-அரைக்கால் (1/8) ரூ. எ.—இதைக் கொதிக்கும் பருப்பில் போட்டு மூடி வைத்திருந்து பருப்புப் பஞ்சுபோல் வெந்தபின்,

பொடிசெய்தவுப்பு-ஒரு (1) ரூ. எ., நெய்-ஒரு (1) ரூ. எ., வெல்லம் ஒரு (1) ரூ. எ., காயம்-இரண்டு (2) கு. எ.—இவைகளையெல்லாம் வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்பிற்போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்துக் கொஞ்சநேரம் வைத்திருந்து பின்பு கீழே யிறக்கிக் கொண்டு, மத்து அல்லது பித்தளைக் கரண்டியின் தலையினால் மசித்துக்கொண்டு பரிமாற வேண்டியது.

93. மகாராஷ்ட்ரக் காரப்பருப்பு

நல்லஜலம்-ஒரு (1) படி, துவரம்பருப்பு-கால் (1/4) படி, மஞ்சட்பொடி அரைக்கால் (1/8) ரூ. எ., நெய்-கால் (1/4) பலம்.—இவைகளில் ஜலத்தைக் கொதிக்க வைத்து பருப்பு, நெய், மஞ்சட்பொடி இவைகளைக் கலந்து பிசரிக்கொதிக்கும் ஜலத்திற் கொட்டி மூடிவைத்திருந்து பருப்புப் பஞ்சுபோல் வெந்தபின்,

பொடிசெய்தவுப்பு-ஒரு (1) ரூ. எ., வெல்லம்-அரை (1/2) ரூ. எ.—இவைகளையும் அந்தப்பருப்பில் போட்டு உடனே,

சீரகம்-கால் (1/4) ரூ. எ., மிளகாய்-அரை (1/2) ரூ. எ., கொப்பரைத்துருவல்-ஒரு (1) பலம்.—இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துச் செம்மையாய்ப் பொடித்துப் பருப்பில் போடவேண்டியது.

காயம்-வீசம் (1/16) ரூ. எ.—இதை ஒரு ரூபா எடை ஜலத்தில் கரைத்து அந்தத் தெளிவை பருப்பில் கொட்டவேண்டியது. பின்பு,

நெய்-ஒரு (1) பலம், மிளகாய்-கால் (1/4) ரூ. எ., கடுகு-அரை (1/2) ரூ. எ.—இவைகளைக்கொண்டு 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து பருப்பில் கொட்டிக் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

94. துவரம்பருப்புப் புளிப்பருப்பு

நல்ல ஜலம்-ஒரு (1) படி.—இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது.

துவரம்பருப்பு-கால் (1/4) படி, நெய்-அரைப் (1/2) பலம், மஞ்சட்பொடி-வீசம்

($\frac{1}{16}$) ரூ. எ.—இம்மூன்றையும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் போட்டு மூடிவைக்க வேண்டியது.

மிளகாய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதைக் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெய் விட்டுப் பக்குவமாய் வறுத்துக்கொண்டு,

மிளகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **கோத்துமல்லி விரை** - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், **சீரகம்** - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ., **இலவங்கப்பட்டை** அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) ரூ. எ., **கோப்பரைத்துருவல்** - இரண்டு (2) பலம்.—இவற்றைக் கொஞ்சம் நெய்யில் வெவ்வேறாய் வறுத்துக்கொண்டு வறுத்துவைத்திருக்கும் மிளகாயையும் கலந்து சலத்தைத் தெளித்துக்கொண்டு வெண்ணெய்போலரைத்து அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி ஜலத்திற்கரைத்துப் பருப்புப் பஞ்சுபோல் வெந்தபதம் பார்த்துக் கொண்டு கரைத்த காரத்தை அதில் கொட்டி உடனே,

நெய் - ஒரு (1) பலம்.—இதையும் பருப்பில் விட்டுப் பின்பு, **நல்லஜலம்** அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, **புளி** - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இந்த இரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்து விட்டு அந்தக் கரைத்த புளியைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பருப்பில் விட்டு உடனே,

உப்பு - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம்.—இதையும் பருப்பில் போட்டு ஈயம் பூசின பித்தளைக் கரண்டியின் தலையினால் செம்மையாய் மசித்துப் பின்பு சுமார் ஐந்து நிமிஷத்திற்குப்பின் அக்கரண்டியிலேயே எடுத்து ஒருசாண் உயரம் தூக்கி அதிலேயே கொட்ட அது கொஞ்சம் இறுகலாயிருப்பதும் அல்லது ஜலமாயிருப்பதும் தெரியவரும். அது தெளிவாய்ச் சலம்போலிருந்தால் கொஞ்சம் இறுகலாவதற்காக,

நல்லஜலம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி, **பச்சையரிசிமா** - ஒரு (1) ரூ. எ.—இவ்விரண்டையும் கலக்கிக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பருப்பில் கொட்டிக் கரண்டியினால் உடனே கலந்துகொடுக்கவேண்டியது. இல்லாவிட்டால் அடிபற்றிப் போவதுந்தவிர மாவும் கட்டியாகிவிடும். பருப்புக் கொஞ்சம் மொத்தையாய் இருக்கும் பக்ஷத்தில் மாவைக் கரைத்துக் கொட்டுவது அவசியமில்லை. மாவைக் கரைத்துக் கொட்டி மூன்று நிமிஷத்திற்குப்பின்,

நெய் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **கருவேப்பிலை** - ஒரு (1) ரூ. எ.—இவைகளைக் கொண்டு 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து பருப்பில்கொட்டி,

காயம் - இரண்டு (2) கு. எ.—இதை அரைப்பலம் ஜலத்தில் போட்டுக் கரைத்துத் தெளிந்த ஜலத்தைப் பருப்பில் விட்டுக் கலந்து கொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

இப்பருப்பில் சம்பந்தப்படும் இலவங்கப்பட்டையை வேண்டாதவர்கள் அதை நீக்கிவிடலாம்.

95. பீர்க்கங்காய்ப் புளிப்பருப்பு

நல்லஜலம்-ஒன்றேகால் ($1\frac{1}{4}$) படி.—இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துக்காய்ச்சவேண்டியது.

துவரம்பருப்பு-கால் ($\frac{1}{4}$) படி, நெய்-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மஞ்சள்பொடி-வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ.—இந்த மூன்றையும் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்துக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் கொட்டி மூடிவைக்கவேண்டியது. பருப்பு முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

பீர்க்கங்காய் - பதினெட்டு (18) பலம்.—இதன் மேல்தோலைச் சுரண்டிவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி நிறுத்துக்கொண்டு வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்பில் போட்டு பித்தளைக் கரண்டியினால் கலந்துகொடுத்துப் பின்பு பருப்பு நன்றாய் வெந்தபின் கரண்டியின் தலையினால் நன்றாய் மசித்து,

பச்சைமிளகாய்-ஒரு (1) பலம்.—இதைப் பொடியாய் நறுக்கிக் கொஞ்சம் நெய்யில் வதக்கி அந்தப் பருப்பில் போட்டு,

உப்பு - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம்.—இதையும் அந்தப் பருப்பில் போட்டு மற்றொருதடவை கலந்துகொடுத்துப் பருப்பு அதிக இளக்கமாயிருக்கும் பக்ஷத்தில்,

அரிசிமா - அரை ($\frac{1}{2}$) ரூ. எ.—இதை அந்தப் பருப்பில் தூவிச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்துக் கீழே இறக்கிக்கொள்ளவேண்டியது. உடனே,

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய்-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதஞ்செய்து பருப்பில்கொட்டி,

காயம்-வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ.—இதை ஒரு ரூபா எடை ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவைப் பருப்பில் விடவேண்டியது.

எலுமிச்சம்பழம்-இரண்டு (2).—இதுகளைப் பெரியதாய்ப் பார்த்துக் கசக்கி நறுக்கி விதைகளை உதிர்த்துவிட்டு பருப்பு பரிமாறுவதற்குக் கொஞ்ச நேரத்திற்குமுன் பருப்பில் பிழியவேண்டியது.

96. மற்றொருவிதப் பீர்க்கங்காய்ப் புளிப்பருப்பு

நல்லஜலம் - ஒன்றேகால் ($1\frac{1}{4}$) படி.—இதை ஒரு ஈயம் பூசின பாத்திரத்தில்விட்டுக் காய்ச்சவேண்டியது.

துவரம்பருப்பு-கால் ($\frac{1}{4}$) படி, நெய்-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மஞ்சள்பொடி-வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ.—இம்மூன்றையும் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்க் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில்போட்டு அதை மூடிவைக்கவேண்டியது.

பீர்க்கங்காய்-பதினெட்டு (18) பலம்.—இதின் மேற்றோலைச் சுரண்டிவிட்டுப் பொடியாய் நறுக்கி வைத்துக்கொண்டு அடுப்பின்பேரில் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் பருப்பு முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு நறுக்கிய பீர்க்கங்காயை அதில் போட்டு மறுபடியும் மூடிவைக்கவேண்டியது.

மிளகாய்-அரையே அரைக்கால் ($\frac{5}{8}$) பலம், மிளகு-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்,

கோத்துமல்லி விரை-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், சீரகம்-மூன்று வீசம் ($\frac{3}{16}$) பலம், வேங் தயம்-வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ., இலவங்கப்பட்டை-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) ரூ. எ., கோப் பரைத்துருவல்-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், நெய்-மூன்று (3) பலம்.—இவைகளை இதிற் கண்டிருக்கும் நெய்யைக்கொண்டு தனித்தனியே வறுத்து நன்றாய்க் கலந்து ஜலம்விட்டு வெண்ணெய்போலரைத்துப் பருப்பு செம்மையாய் வெந்தபின் இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துப் பருப்பில் கொட்டி உடனே,

நல்லஜலம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி, புளி - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இந்த இரண் டையும் ஓர் ஈயம் பூசின பாத்திரத்தில் விட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுப் பருப்பில் கொட்டி உடனே,

உப்பு - முக்காலேயரைக்கால் ($\frac{7}{8}$) பலம்.—இதை அந்தப்பருப்பில் போட் டுக் கரண்டியின் தலையினால் செம்மையாய் மசித்துச் சுமார் ஐந்து நிமிஷத்திற் குப்பின் அப்பருப்பு அதிக இளக்கமாயிருந்தால் கால் பலம் அரிசிமாவை முந் திய பருப்புகளில் போட்டதுபோல் போட்டு அவ்வாறே காயம், தாளிதம் இவை களையும் போட்டு அடுப்பைவிட்டிறக்கவேண்டியது. இப்பருப்பில் சம்பந்தப் படும் இலவங்கப்பட்டையை வேண்டாதவர்கள் அதை நீக்கியும் விடலாம்.

97. பீர்க்கங்காய்ப் புளியில்லாப்பருப்பு

நல்லஜலம்-ஒன்றேகால் ($1\frac{1}{4}$) படி.—இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி ஜலங்காய்ந்து கொதிக்கத் தொடங்கின வுடனே,

துவரம்பருப்பு-கால் ($\frac{1}{4}$) படி, நெய் அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மஞ்சள் பொடி-வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ.—இவைகளைக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் போட்டு அதை மூடிவைக்கவேண்டியது. பருப்பு முக்காற்பாகம் வெந்தபின்,

பீர்க்கங்காய் - பதினெட்டு (18) பலம்.—இதை முந்திய பருப்புகளில் நறுக்கிப் போட்டதுபோல் போட்டு அதை மூடிவைக்கவேண்டியது. காயும் பருப்பும் நன்றாய் வெந்தபின்,

மிளகு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு (1) பலம்.— இந்த இரண் டையும் நெய்யில் தனித்தனியே வறுத்து எடுத்துக்கொண்டு,

கோப்பரைத்துருவல் - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம்.—இதையும் வறுத்த மிளகு, உளுத்தம்பருப்பு இவைகளுடன் கலந்து கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து,

ஜலம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி.—இதில் அரைத்து வைத்திருக்கும் மொத் தத்தைக் கரைத்துப் பருப்பில்கொட்டிக் கலந்து கொடுக்கவேண்டியது.

உப்பு - முக்காற் ($\frac{3}{4}$) பலம்.—இதையும் பருப்பில் போட்டுக் கலந்து கொடுக்கவேண்டியது. பின்பு,

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து பருப்பில் கொட்டி,

காயம் - இரண்டு (2) கு. எ.—இதை ஒரு ரூபாயெடை ஜலத்தில் கரைத்துப் பருப்பில் கொட்டவேண்டியது.

98. வெள்ளரிக்காய், புடலங்காய், கத்தரிக்காய் முதலிய காய்கள் சேர்ந்த பருப்பு

95, 96, 97 - வது பருப்புகளில் பீர்க்கங்காயை அதன் தோலைப்போக்கிப் பருப்புகளுடன் சேர்த்ததுபோலவே இக்காய்களில் சிலவற்றை அவ்வாறு செய்தும் சிலவற்றைத் தோல்விரைகளைப் போக்காமல் நறுக்கியும் பருப்புடன் சேர்த்து அந்தந்தக் காய்களின் பருப்பைச் சமைக்கலாம்.

99. வெங்காயஞ் சேர்ந்த பருப்புகள்

பருப்பில் வெங்காயத்தைச் சேர்க்க விரும்புமவர்கள் அதின் பொருட்டு வேகும் பருப்பானது பாதி வெந்திருக்குஞ் சமயத்தில் வெங்காயத்தின் முதிர்ந்த மேற்றோலையும் அடியையும் நுனியையும் போக்கிவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிக் கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயை விட்டு வதக்கிக்கொண்டு பாதி வெந்தபருப்பிற் போட்டு வெங்காயமும் பருப்பும் நன்றாய் வெந்தபின் அதற்குப் போடவேண்டிய மஞ்சட்பொடி, உப்பு, தாளிதம் முதலியவைகளைப் போடவேண்டும். இவ்வெங்காயத்தைச் சிலர் வதக்காமலும் பருப்புடன் போட்டு வேகவைப்பதுண்டு. வதக்கிப் போடுவதே உத்தமம். அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி பருப்பைச் சமைப்பதாயிருந்தால் அதிற்சேர்க்கும் வெங்காயமானது ஐந்து (5) பலமுள்ளதாயிருக்கவேண்டும். காய்கள் சேர்ந்த பருப்புடனும் வெங்காயத்தைச் சேர்ப்பதுண்டு. அவ்வாறு போடவேண்டுமானால் பருப்பிற் போடும் காய்களுடன் இவ்வெங்காயத்தையும் சேர்த்துப் போடவேண்டியது.

பச்சடிகள்

இப்பதார்த்தமானது நமது ஆகாரத்திற்குரிய முக்கிய பதார்த்தமாகிய அன்னத்திற்கு அநுபானமாகச் செய்யும் பருப்பைப்போல் இதுவும் ஒரு அநுபான பதார்த்தமாயிருக்கின்றது.

100. கயப்பு கார்ப்பு ரஸங்களற்ற காய் கிழங்குகளின் தயிர்ப்பச்சடி

ஏதாவது ஓர்வகைக் காய் * அல்லது கிழங்கு - பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதை நல்லதாயும் பெரியதாயும் பார்த்து நல்ல தணலின்மேல் வைத்து எல்லாவிடத்திலும் வேகும்படியாய்த் திருப்பிக்கொடுத்துப் பக்குவமாய்ச் சுட்டு அல்லது ஜலத்தில் வேகவைத்து எடுத்து ஆற்றிக்கொண்டு,

---

* பச்சடியின்பொருட்டு உபயோகிக்கும் காய்கள் நார், நரம்பு, விரை முதலியவைகளையுடையதாயிருந்தால் அந்நார் நரம்பு முதலியவற்றைப் போக்கிச் சுட அல்லது வேக வைக்க வேண்டியது.

தயிர் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **உப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

பச்சை மிளகாய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதன் காம்பைப் போக்கிச் சிறு சிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிக் கொஞ்சம் நெய்யில் வதக்கி தயிரில் போட்டு, சுட்டு அல்லது வேகவைத்து வைத்திருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கின் தோலை உரித்துத் தயிரில் போட்டுப் பிசையவும். காய் அல்லது கிழங்கு சூடாயிருக்கையில் தயிரில்போட்டால் தயிர் உடைந்து ஜலமாய்ப்போம்.

நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை ஒரு இருப்பு காண்டியில் விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு**-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கடுகு**-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **கடலைப்பருப்பு**-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளைக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யில் போட்டு 22-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து பச்சடியில் கொட்டவேண்டியது.

மேற்கூறியபடி செய்யப்படும் காய் கிழங்குகளெவையென்றால்.—பரங்கிக்காய், புடலங்காய், நெல்லிக்காய், மாங்காய், வாழைக்காய், வெள்ளரிக்காய், வெண்டைக்காய் முதலிய காய்களும்; உருளைக்கிழங்கு, சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கு, நூல்கோல், பிட்ரூட் முதலிய கிழங்குகளேயாம்.

101. கைப்பு கார்ப்பு ரஸங்களற்ற காய்கிழங்குகளின் பால் பச்சடி

ஏதாவது ஓர் வகைக் காய் * அல்லது கிழங்கு -பன்னிரண்டு (12) பலம்,—இதைச்சுட்டு அல்லது வேகவைத்து ஆற்றி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

பால் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு வைத்துக்கொண்டு,

தேங்காய்த்துருவல்-ஒரு (1) பலம், **பொடித்தவுப்பு**-அரைக்கால்($\frac{1}{8}$)பலம்.—இந்த இரண்டு பதார்த்தங்களையும் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் பாலில் போட்டு, வேகவைத்து அல்லது சுட்டு ஆற்றி வைத்திருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கை இந்தப் பாலில் போட்டுப் பிசைந்து கொடுக்கவேண்டியது.

நெய்-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **கடுகு**-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு**-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கடலைப்பருப்பு**-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இந்தப் பதார்த்தங்களைக் கொண்டு 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து பச்சடியில் கொட்டவேண்டியது.

மேற்கூறியபடி செய்யப்படும் காய் கிழங்குகளெவையென்றால் :—கத்தரிக்காய், நெல்லிக்காய், வாழைக்காய், பரங்கிக்காய் முதலிய கைப்பு, கார்ப்பு இல்

* பச்சடியின் பொருட்டு உபயோகிக்கும் காய்கள் நார், நரம்பு, விரை முதலியவைகளை யுடையதாயிருந்தால் அந்நார் நரம்பு முதலியவற்றைப் போக்கிச் சுட அல்லது வேகவைக்கவேண்டியது.

லாத காய்களும் உருளைக்கிழங்கு, சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு, நூல்கோல், பீட்ரூட் முதலிய கார்ப்பில்லாத கிழங்குகளுமேயாம்.

102. காய்கிழங்குகளின் புளிப்பச்சடி

ஏதாவது காய் * அல்லது கிழங்கு-பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதையும் 100-வது பச்சடிக்குக் காய்கிழங்குகளைச் சுட்டு அல்லது வேகவைத்து ஆற்றியது போலாற்றி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

ஜலம்-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, புளி-முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை யெடுத்துவிட்டு,

உப்பு - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம்.—இதைப் பாத்திரத்திலிருக்கும் கரைத்த புளியில் போட்டு, சுட்டு ஆற்றிவைத்திருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கை அதில் போட்டுப் பிசைந்துகொடுத்து,

பச்சைமிளகாய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை ஒரு கரண்டியில் போட்டு அது டன் இரண்டு அல்லது மூன்று சொட்டு நெய்யைவிட்டு வதக்கிக் காய் கிழங்குடன் போட்டு நசுக்கி,

நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடலைப்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு 22-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து பச்சடியில் கொட்டிக் கலந்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

மேற்கூறியபடி செய்யப்படும் காய் கிழங்குகளெவையென்றால் :—பாங்கி காய், புடலங்காய், நெல்லிக்காய், மாங்காய், வாழைக்காய், வெள்ளரிக்காய் வெண்டைக்காய் முதலிய காய்களும்; உருளைக்கிழங்கு, சர்க்கரைவள்ளி கிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு, கருணைக்கிழங்கு, நூல்கோல், பீட்ரூட் முதலி கிழங்குகளுமேயாம்.

103. கைப்பு கார்ப்பு ரஸங்களற்ற காய்கிழங்குகளின் தயிர் ராயிதம் (பச்சடி)

ஏதாவது ஓர் வகைக்காய் * அல்லது கிழங்கு - ஒன்பது (9) பலம்.— இதை நல்லதாய்ப் பார்த்து வில்லைவில்லையாய் நறுக்கி நிறுத்து வைத்து கொள்ளவேண்டியது.

நல்லஜலம் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு அடு பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது.

உப்பு - மூன்று வீசம் ($\frac{3}{16}$) ரூ. எ.—இதை அடுப்பின்மேல் காய்ந்துகொ

* பச்சடியின் பொருட்டு உபயோகிக்கும் காய்கள் நார், நரம்பு, விரை முதலியவை களை யுடையதாயிருந்தால் அந்நார் நரம்பு முதலியவற்றைப் போக்கிச் சுட அல்லது வே வைக்க வேண்டியது.

டிருக்கும் ஜலத்தில் போட்டு நறுக்கிவைத்திருக்கும் காய் அல்லது கிழங்குகளையும் அதில் போட்டு வேகவைத்து அது வெந்தபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு ஆற்றவேண்டியது.

தயிர் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டுவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **வேந்தயம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **சீரகம்** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், **கடுகு** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம்.—இவைகளை ஒரு கரண்டியில் போட்டுத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்விட்டு வறுத்துப் பின்பு ஒன்ருய்ச் சேர்த்துக் கொஞ்சம் ஜலத்தை விட்டு அரைத்துக்கொண்டிருக்கையில்,

தேங்காய்த்துருவல்-இரண்டு (2) பலம்.—இதையும் காரத்துடன் கலந்து நன்ருய் வெண்ணெய்போலரைத்து, ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் தயிருடன் கலக்கவேண்டியது. பின்பு மேலே தயாராக்கிவைத்திருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கைப் பாத்திரத்திலிருக்கும் காரங்கலந்த தயிரில் போட்டுச் செம்மையாய்க்கலந்து கொடுக்கவேண்டியது.

பொடித்தஉப்பு-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதை ராயிதத்தில் போட்டுக் கலந்து,

நெய்- அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம். **மிளகாய்**-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **கடுகு**-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு**-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இந்த நான்கு பதார்த்தங்களையும் கொண்டு 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து ராயிதத்தில் கொட்டிக் கலந்து கொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

மேற்கூறியபடி செய்யப்படும் காய் கிழங்குகளெவையென்ருல் :—பாங்கிக்காய், புடலங்காய், நெல்லிக்காய், மாங்காய், வாழைக்காய், வெள்ளரிக்காய், வெண்டைக்காய் முதலிய காய்களும்; உருளைக்கிழங்கு, சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு, நூல்கோல், பீட்ரூட் முதலிய கிழங்குகளுமேயாம்.

104. கைப்பு கார்ப்பு ரஸங்களற்ற காய்கிழங்குகளின் மற்ருெருவித தயிர்ராயிதம் (பச்சடி)

ஏதாவது * காய் அல்லது கிழங்கு - பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதை நல்லதாய்ப்பார்த்து வில்லைகளாய் நறுக்கி நிறுத்து வைத்துக்கொண்டு,

நல்ல ஜலம் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி,

உப்பு - மூன்று வீசம் ($\frac{3}{16}$) ரூ. எ.—இதை அடுப்பின்மேல் காய்ந்துகொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் போட்டு நறுக்கிவைத்திருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கையும் அதில் போட்டு வேகவைத்து அது வெந்தபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு ஆற்றவேண்டியது.

தயிர் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு வைத்

* பச்சடியின் பொருட்டு உபயோகிக்கும் காய்கள் நார், நரம்பு, விரை முதலியவைகளை யுடையதாயிருந்தால் அந்நார் நரம்பு முதலியவற்றைப் போக்கிச் சுட அல்லது வேகவைக்க வேண்டியது.

துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **மஞ்சட்பொடி** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், **தேங்காய்த்துருவல்** ஒன்றரை ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளை ஒரு அம்மியில் போட்டு வெண்ணெய்போல் அரைத்து, ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் தயிரில் கலந்த உடனே,

பொடிசெய்த உப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதையும் காரங்கலந்த தயிரில் போட்டு அத்துடன் வேகவைத்து ஆற்றி வைத்திருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கையும் போட்டுப் பிசைந்து கொடுத்து, 103-வது ராயிதத்திற்குத் தாளித்துக் கொட்டியதுபோலவே தாளித்துக்கொட்டி உபயோகிக்க வேண்டியது.

மேற்கூறியபடி செய்யப்படும் காய் கிழங்குகளாவையென்றால்:— பரங்கிக்காய், புடலங்காய், நெல்லிக்காய், மாங்காய், வாழைக்காய், வெள்ளரிக்காய், வெண்டைக்காய் முதலிய காய்களும்; உருளைக்கிழங்கு, சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு, நூல்கோல், பீட்ரூட் முதலிய கிழங்குகளுமேயாம்.

105. காய்கிழங்குகளின் மற்றொருவகைப் புளிராயிதம் (பச்சடி)

ஏதாவது ஒருவகைக் காய் * **அல்லது கிழங்கு** - பன்னிரண்டு (12) பலம், **நல்ல ஜலம்** - ஒரு (1) படி.—இவைகளில் ஜலத்தை அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி அதில் காய் அல்லது கிழங்கைச் சிறு-சிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிப் போட்டு அது முக்கால் பாகம் வெந்தபின்,

உப்பு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இதை வேகும் கிழங்கு அல்லது காயிற் போட்டு அதை மூடிவைக்கவேண்டியது. அது வெந்தபின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) படி, **புளி**-அரையே அரைக்கால் ($\frac{5}{8}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம் பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி அது நன்றாய்க் கொதிக்கையில் வேகவைத்து வைத்திருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கை அதிற்போட்டுப் பின்பு,

கடுகு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **மிளகாய்** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **எள்ளு**-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **தேங்காய்த்துருவல்**-இரண்டு (2) பலம், **மஞ்சட்பொடி**-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) ரூ. எ.—இந்தப் பதார்த்தங்களைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்ச் சலத்தைவிட்டு வெண்ணெய் போலரைத்துக்கொண்டு அரைக்கால்படி ஜலத்தில் கலக்கிக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் பச்சடியில் கொட்டவேண்டியது. பின்பு,

உப்பு-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதையும் அந்தப் பச்சடியில் போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்துப் பத்து நிமிஷத்திற்குப்பின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி முந்திய

---

* பச்சடியின் பொருட்டு உபயோகிக்கும் காய்கள் நார், நரம்பு, விரை முதலியவைகளை யுடையதாயிருந்தால் அந்நார் நரம்பு முதலியவற்றைப் போக்கிச் சுட அல்லது வேகவைக்க வேண்டியது.

பச்சடிகளுக்குத் தாளித்துக் கொட்டியதுபோலவே இதற்கும் கொட்டிப் பின்பு,

காயம்-இரண்டு (2) கு. எ.—இதை ஒரு ரூபாயெடை ஜலத்தில் கரைத்து மேற்படி பச்சடியில் விட்டுக் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

மேற்கூறியபடி செய்யப்படும் காய் கிழங்குக ளெவையென்றால் :—பரங்கிக் காய், புடலங்காய், நெல்லிக்காய், மாங்காய், வாழைக்காய், வெள்ளரிக்காய், வெண்டைக்காய் முதலிய காய்களும் ; உருளைக்கிழங்கு, சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கு, நூல்கோல், பீட்ரூட் முதலிய கிழங்குகளுமேயாம்.

106. மேத்கூட்மா புளிப்பச்சடி

இந்தப் பச்சடியைச் செய்வதற்குமுன் இதற்குவேண்டிய மேத்கூட் மாவைத் தயார்செய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகையால் அதைப் பின்வருமாறு செய்யவேண்டியது.

மேத்கூட்மா

உளுத்தம்பருப்பு-பன்னிரண்டு (12) பலம்
கடலைப்பருப்பு-பதினொன்றரை ($11\frac{1}{2}$) பலம்
பயற்றம்பருப்பு-பன்னிரண்டேமுக்கால் ($12\frac{3}{4}$) பலம்
துவரம்பருப்பு-பத்தரை ($10\frac{1}{2}$) பலம்
கோதுமை-பதினொன்று (11) பலம்
சீரகம்-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்
வெந்தயம்-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்
கடுகு-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்
மஞ்சள்-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்
கொத்துமல்லி விரை-ஒரு (1) பலம்
கருவேப்பிலை-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்
காயம்-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்

இவைகளில் காயம் தவிர மற்ற வஸ்துக்களை வெவ்வேறாகப் பக்குவமாய் வறுத்துக்கொண்டு, காயத்தைமாத்திரம் தணலின் மேல் வைத்துப் பொரிபோ லாக்கிக்கொண்டு மற்ற வறுத்த வஸ்துக்களுடன் சேர்த்து எந்திரத்தில் அரைத் துக் குங்குமம்போல் மாவாக்கி வைத்துக்கொண்டு தேவையானபொழுது வேண் டிய அளவையெடுத்து உபயோகித்துக்கொள்ளலாம்.

நல்ல ஜலம் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, புளி - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இவ்விரண்டை யும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை யெடுத்துவிட்டு,

பொடி செய்த உப்பு - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம்.—இதைக் கரைத்த புளியில் போட்டுப் பின்பு,

பச்சை மிளகாய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதையும் சிறு சிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி நெய்யில் வதக்கிக் கரைத்த புளியில் போட்டு மெதுவாய்க் கசக்கி,

மேத்கூட்மா - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இதையும் அந்தக் கரைத்த புளி யில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுக்க வேண்டியது. பின்பு,

நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **கடுகு**- அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கடலைப்பருப்பு**- கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு ஓர் இருப்புக்கரண்டியில் 22-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் செய்து பச்சடியில் கலந்து பரிமாற வேண்டியது.

மேற்சொல்லிய பச்சடியை, ஜலம் புளி இவைகளுக்குப் பதிலாகக் கால்படி தயிரைக் கடைந்து மற்றப் பதார்த்தங்களைப் போட்டு அதே முறைப்படி மேத் கூட்மா தயிர்ப்பச்சடியென்று செய்வதுண்டு. இதற்கு உப்புமாத்திரம் கால்

பலம் குறைவாய்ப் போடவேண்டியது. இந்த மாவைப் பச்சடியாய்ச் செய்வது மன்றி அன்னத்திற்கு நெய்விட்டுப் பிசைந்தவுடனே இந்தமாவையும் கொஞ்சம் பொடிசெய்த உப்பையும் தூவிக்கலந்து சாப்பிடுவதுண்டு. இது வழிப்பிரயாணத்திற்கும் அவசரச்சமையலுக்கும் வெகு உபயோகமானது.

107. டாங்கர்மாத் தயிர்ப்பச்சடி

இந்தப் பச்சடியைச் செய்வதற்குமுன் இதற்கு வேண்டிய டாங்கர்மாவைச் சித்தப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகையால் அதைப் பின்வருமாறு செய்யவேண்டியது.

உளுத்தம்பருப்பை நன்றாய் உலர்த்திக் குத்திப்புடைத்து உமி தவிடு முதலியவைகளில்லாமல் சங்குபோலாக்கிக்கொண்டு எந்திரத்தில் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய்ப் போட்டு சன்னமாய் குங்குமம்போல் மா வரைத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது. இந்த மா தனி உளுத்தமாவாயிருந்தபோதிலும் இதைப் பச்சடிக்கு உபயோகிப்பதனால் இதற்கு டாங்கர்மாவென்றும் பெயர்.

தயிர்-கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதை ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டுச் செம்மையாய்க் கடைந்து வைத்துக்கொண்டு,

பொடித்தஉப்பு-காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம்.—இதை ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் கடைந்த தயிரில் போட்டு,

பச்சைமிளகாய்-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதைச் சிறுசிறு துண்டுகளாக நறுக்கி நெய்யில் வதக்கி அந்தத் தயிரில் போட்டு மெதுவாய்க் கசக்கி,

எலுமிச்சம்பழம்-ஒன்று (1).—இதைப் பெரியதாய்ப் பார்த்துக் கசக்கி நறுக்கி விதைகளை உதிர்த்துவிட்டுத் தயிரில் பிழியவேண்டியது. உடனே,

டாங்கர்மா - ஒரு (1) பலம்.—இதை அந்தத் தயிரில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது. திரிதிரியாயும் உருண்டை உருண்டையாயும் இராமல் வெண்ணெய்போலிருக்க வேண்டியது. இப்படிக் கலந்த பின்,

நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கடலைப்பருப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து பச்சடியில் போட்டுபயோகிக்க வேண்டியது.

இந்தப் பச்சடியைத் தயிருக்குப் பதிலாய்க் காற்படி ஜலத்தையும் முக்கால்பலம் புளியையும் சேர்த்துக் கரைத்துப் புளிப்பச்சடியாயும் செய்வதுண்டு. இதன் உபயோகமும் மேத்கூட்மா பச்சடியின் உபயோகத்தைப்போலவேதான்.

108. பூசினிக்காய் டோரியா என்னும் தயிர்ப்பச்சடி

புளித்த தயிர் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

பூசினிக்காய் - பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதின் மேற்றோலைச் சீவிவிட்டுப் பெருந்துண்டுகளாய் நறுக்கி உள்ளிருக்கும் இதழ் விதைகளைப் போக்கிவிட்டுத்

துருமணையில் துருவி ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் தயிரில்போட்டு உடனே,

போடி செய்த உப்பு முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம்.—இதையும் அந்தத் தயிருடன் கலந்து அதை ஒரு நாள் முழுமையும் மூடிவைத்திருந்து மறுநாள்,

பச்சைமிளகாய் அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **பச்சைகோத்துமல்லி** - கால்($\frac{1}{4}$)பலம்.—இவ்விரண்டையும் பொடியாய் நறுக்கித் தயிரில் கலந்து வைத்திருக்கும் பூசினிக்காயில் போட்டு,

இஞ்சி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதன் மேற்றோலைச் சீவிவிட்டுத் துருவுமணையில் துருவிப் பச்சடியில் போட்டு மெதுவாய்ப் பிசைந்து கலந்து கொடுத்து,

நெய் - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம் **மிளகாய்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **கடுகு**- அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கடலைப்பருப்பு**- கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு 22-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து பச்சடியில் கொட்டி உபயோகிக்கவேண்டியது.

இதைப்போலவே பரங்கிக்காய், சுரைக்காய், வெள்ளரிக்காய், நூல்கோல், டர்னீப், முள்ளங்கி முதலிய காய் கிழங்குகளைக்கொண்டும் டோரியா என்கிற தயிர்ப் பச்சடியைச் செய்யலாம்.

109. பச்சைமிளகாயும் கொத்துமல்லியும் சேர்ந்த தயிர்ப்பச்சடி (டேன்சா)

தயிர் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதைச் செம்மையாய்க் கடைந்து ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் கொட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

பொடித்தவுப்பு - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம்.—இதை ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் கடைந்த தயிரில் போடவேண்டியது.

பச்சைமிளகாய் - இரண்டு (2) பலம், **பச்சைக் கோத்துமல்லி** - ஒரு (1) பலம்.—இவ்விரண்டையும் அம்மியில் போட்டுச் செம்மையாய் அரைத்துக் கடைந்த தயிரில் கலக்கவேண்டியது.

எலுமிச்சம்பழம் - ஒன்று (1).—இதைப் பெரிதாய்ப் பார்த்துக் கசக்கி நறுக்கி விதைகளை உதிர்த்துவிட்டுப் பச்சடியில் பிழிய வேண்டியது.

நெய் - ஒரு (1) பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு**- கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கடலைப்பருப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு 22-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து பச்சடியில் கொட்டவேண்டியது.

காயம் - இரண்டு (2) கு. எ.—இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துப் பச்சடியில் விட்டுக் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

110. கடலைமாவு பச்சடி (ஜுண்கா)

இதை வடதேசத்து மஹாராஷ்ட்ரர்கள் தமது ஆகாரத்திற்குரிய ரொட்டி, அடை இவைகளின் அநுபானத்தின்பொருட்டுச் செய்கிறார்கள்.

நல்லெண்ணெய் - அரைப் $(\frac{1}{2})$ பலம்.—இதை இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற களிம்பேறாத பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி,

. **மிளகாய்** - வீசம் $(\frac{1}{16})$ பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - வீசம் $(\frac{1}{16})$ பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் $(\frac{1}{8})$ பலம், **காயம்** - மூன்று (3) கு. எ.—இவைகளைக் காய்ந்த எண்ணெயில் 22-வது முறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாரானவுடனே,

மஞ்சட்பொடி - அரைக்கால் $(\frac{1}{8})$ ரூ. எ.—இதையும் அந்தத் தாளிதத்தில் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து உடனே,

நல்லஜலம் - ஒன்றேயரைக்கால் $(1\frac{1}{8})$ படி.—இதையும் மஞ்சள் கலந்த தாளிதத்தில் கொட்டி ஜலம் கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே,

பொடிசெய்த உப்பு-அரையே அரைக்கால் $(\frac{5}{8})$ பலம், **வறுத்த மிளகாய்ப் பொடி**-கால் $(\frac{1}{4})$ பலம், **சீரகப்பொடி**-கால் $(\frac{1}{4})$ ரூ. எ., **கோப்பரைத்துருவல்**-ஒரு (1) பலம்.—இவைகளைக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் போட்டு,

பச்சைக் கொத்துமல்லி-கால் $(\frac{1}{4})$ பலம்.— இதின் வேரைப் போக்கிவிட்டுப் பொடியாய் நறுக்கிக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் போட்டுப் பின்பு,

கடலைமா-கால் $(\frac{1}{4})$ படி.—இதைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய்க் கொதிக்கும் ஜலத்தில் தூவி ஒவ்வொரு தடவையிலும் மாவானது கட்டியாகாமல் கலக்கி பின்பு அந்த மாக் கொதித்துக் களிபோல் ஆகும் சமயத்தில் அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஐந்து நிமிஷம் வரையில் புகையில்லாத நெருப்புத்தணலின் பேரில் வைத்திருந்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது.

இது இளக்கமாய்க் கூழ்போலிருக்க வேண்டுமானல் ஜலத்தைமட்டும் ஒன்றரைப்படி யாக்கிக்கொள்ள வேண்டியது. தேவையானல் இரண்டு எலுமிச்சம் பழங்களையும் பரிமாறுகையில் அதில் பிழிந்துகொள்ளலாம்.

111. பச்சடியில் வெங்காயத்தைச் சேர்த்தல்

மேற்சொல்லிய 100-முதல் 110-வரையிலுமுள்ள பச்சடிகளில் வெங்காயத்தைச் சேர்க்கவேண்டுமானல் அப்பச்சடிகளில் சேர்ந்திருக்கும் வெந்த அல்லது சுட்ட காய் கிழங்குகளுடன் 5-பலம் வெங்காயத்தைச் சுட்டாவது நெய் அல்லது எண்ணெயில் வதக்கியாவது சேர்த்துப் பிசைந்துகொண்டு தாளித முதலியவைகளைப் போட்டு உபயோகிக்கவேண்டியது.

புளிக்குழம்புகள்

இப்பதார்த்தமானது நமது ஆகாரத்திற்குரிய முக்கிய பதார்த்தமாகிய அன்னத்திற்கு அநுபானமாக உபயோகிக்கும் பருப்பு, பச்சடி முதலியவைகளைப்போல் ஒரு அநுபான பதார்த்தமாயிருக்கின்றது. இதைச் செய்வதற்கு முன் இதற்கு வேண்டிய குழம்புப் பொடியைச் செய்து வைத்துக்கொள்வது அவசியமாகையால் அதைப் பின்வருமாறு செய்ய வேண்டியது.

112. குழம்புப் பொடி

மிளகாய்-இரண்டு (2) பலம்.	வெந்தயம்-இரண்டு (2) பலம்.
உளுத்தம்பருப்பு-ஐந்தரை ($5\frac{1}{2}$) பலம்.	சீரகம்-ஒரு (1) பலம்.
கொத்துமல்லிவிரை-ஐந்தரைப் ($5\frac{1}{2}$)பலம்.	தேய்த்த எள்ளு-ஐந்தரைப் ($5\frac{1}{2}$) பலம்.
கடுகு-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.	கொப்பரைத் துருவல்-மூன்று (3) பலம்.

இவைகளில் கொப்பரையைத் தவிர மற்ற ஏழு பதார்த்தங்களில் மிளகாயை மட்டும் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயை விட்டு வறுத்துக்கொண்டு மற்றவைகளைத் தனித்தனியே எண்ணெய் விடாமல் வறுத்துக்கொண்டு பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க் கலந்து பொடி செய்து அத்துடன் கொப்பரைத்துருவலையும் சேர்த்து மறுபடியும் கொஞ்சமிடித்துக் குங்குமம்போலாக்கி வைத்துக்கொண்டு குழம்புப்பொடியென்கிற விடங்களில் இதை உபயோகிக்கவேண்டியது.

113. காய்கிழங்குகளின் புளிக்குழம்பு

கத்தரிக்காய், வாழைக்காய், வெள்ளரிக்காய், புடலங்காய், சுரைக்காய், அவரைக்காய், வெண்டைக்காய் முதலிய காய்களைக்கொண்டும், சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு, கருணைக்கிழங்கு முதலிய கிழங்குகளைக்கொண்டும் பின்வருமாறு புளிக்குழம்பு செய்யலாம்.

ஏதாவது ஓர்வகைக் காய் அல்லது கிழங்கு - பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதை நல்லதாய்ப் பார்த்துக் காம்பு முதலியவைகளைப் போக்கித் துண்டு துண்டாய் நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

ஜலம் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதை ஒருபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சி நறுக்கிவைத்திருக்கும் காய் கிழங்கின் துண்டுகளை அதிற்போட்டு மேலொரு பாத்திரத்தை மூடி வைக்கவேண்டியது. காய் கிழங்கு அரைவேக்காடாய் வெந்தபின்,

நல்லஜலம் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, புளி-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இந்த இரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்து விட்டு,

குழம்ப்பொடி - ஒரு (1) பலம், உப்பு - முக்காலேயரைக்கால் ($\frac{7}{8}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் கரைத்தபுளியில் போட்டுக் கலந்து அதை வெந்துகொண்டிருக்கும் காய்கிழங்கில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுக்க வேண்டியது. உடனே,

மஞ்சள்பொடி-வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ.—இதையும் கொதிக்கும் குழம்பில் போடவேண்டியது. இக்குழம்பு நன்றாய்க் கொதித்து அதாவது காய்கிழங்கு நன்றாய் வெந்து ஜலமும் கொஞ்சம் சுண்டியபின் அது அதிக ஜலமாயிருந்தால்,

அரிசிமா-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை வீசம்படி ஜலத்தில் கரைத்துக் குழம்பில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுக்க வேண்டியது. பின்பு,

நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இந்தப் பதார்த்தங்களைக்கொண்டு 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து குழம்பில் கொட்டவேண்டியது. தேவையானல்,

காயம் - இரண்டு (2) கு. எ.—இதை ஒரு ரூபாயெடை ஜலத்தில் கரைத்து அந்த ஜலத்தைக் குழம்பில் கொட்டவேண்டியது.

114. கத்தரிக்காய்ப் புளிக்குழம்பு (ரஸவாங்கி)

இளங்கத்தரிக்காய் - பதினெட்டு (18) பலம்.—இதின் காம்பின் முக்காற் பாகத்தை நறுக்கிவிட்டுத் தனித்தனி துண்டுகளாக்காமல் நான்காய்ப் பிளந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

மிளகாய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **கோத்தமல்லிவிரை** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - இரண்டு (2) பலம், **மிளகு**-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **வேந்தயம்** வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், **கோப்பரைத்துருவல்** - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம், **போடிசெய்த வுப்பு** - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளில் உப்பைத்தவிர மற்றப் பதார்த் தங்களை வெவ்வேருய்க் கொஞ்சம் நெய்யைவிட்டு வறுத்துக்கொண்டு அவை களில் கொப்பரைத்துருவலைத்தவிர மற்றவைகளை உரலிற் போட்டு இடித்து அதன்பின் கொப்பரைத்துருவலையுஞ் சேர்த்து மறுபடியும் கொஞ்சம் இடித்துப் பொடிசெய்துகொண்டு உப்பையும் அத்துடன் கலந்து மறுபடியும் கொஞ்சம் இடித்துக்கொண்டு பொடியை நான்காய்ப் பிளந்துவைத்திருக்கும் கத்தரிக்காயில் சமமாய் நிரப்பி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை ஓர் களிம்பேருத பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சி,

மிளகாய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **கடுகு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் காய்ந்திருக்கும் நெய்யில் 22-வது தாளித முறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயார்செய்து காரப்பொடி நிரப்பி வைத்திருக்கும் கத்தரிக்காய்களை அதில் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து மூடிவைக்கவேண்டியது.

நல்லஜலம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **புளி** - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளை ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுத் தாளிதத்தில் போட்டிருக்கும் காய் கொஞ்சம் வெந்தவுடனே அதாவது வதங்கினவுடனே அதில் கொட்டிக் கிள றிக்கொடுத்து மறுபடியும் மூடிவைக்கவேண்டியது. கத்தரிக்காய் செம்மையாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு அதாவது ஜலம் கொஞ்சம் சுண்டினபின்,

வறுகடலைமா - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய்க் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் குழம்பில் தூவி மாவு தூவின ஒவ்வொரு தடவை யும் கிளறிக்கொடுத்து, ஐந்து நிமிஷம் வரையில் கொதிக்கவிட்டு அடுப்பை விட்டிறக்கி உபயோகிக்க வேண்டியது. அப்படிக்கில்லாமல் மாவு முழுமையும் ஒரே தடவையில் குழம்பில் போடுவதினல் அது எல்லாவிடத்திலும் கலவாமல் உருண்டையாய் ஒரேயிடத்தில் நின்றுவிடும்.

115. வற்றல்களின் குழம்பு

சுண்டை, பாகல், மணத்தக்காளி, குருமத்தம் முதலிய காய்களின் வற்றல்களைக் கொண்டும்; பாகற்காய், சுண்டைக்காய் முதலிய கயப்பான காய்களைக் கொண்டும் பின்வருமாறு புளிக்குழம்பு செய்யலாம்.

நல்லஜலம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **புளி** - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

உப்பு - முக்காற் ($\frac{3}{4}$) பலம், **குழம்புப்பொடி** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **வெல்லம்**- அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **அரிசிமா** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இந்த நான்கு சாமான்களையும் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் கரைத்த புளியில் போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது.

நெய் அல்லது எண்ணெய்-ஒரு (1) பலம்.—இதை முக்காற்படி ஜலம் கொள்ளும் ஒரு களிம்பேறாத பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின் மேல்வைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய்-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இதைக் கிள்ளி அந்தக் காய்ந்த நெய்யில் போடவேண்டியது. மிளகாய் பாதி வறுபட்டபின்,

கடுகு-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இதை அதிற்போட்டு அதுவும் பாதி வெந்தவுடனே,

ஏதாவதொருவற்றல்-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இதைக் கடுகுடன் போட்டுக் காந்திப்போகாமல் பக்குவமாய் வறுத்துக்கொண்டு,

மஞ்சள்பொடி-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) ரூ. எ.—இதையும் அந்தத் தாளிதத்தில் போட்டு மேலே தயாராக்கிவைத்திருக்கும் கரைத்த புளியை அதில் கொட்டிக் கரண்டியினால் செம்மையாய்க் கலந்து கொடுத்து நன்றாய்க் கொதித்தபின் அதாவது ஜலம் கொஞ்சம் சுண்டியபின் கீழே இறக்கிக்கொண்டு,

காயம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ.—இதை ஒரு ரூபாயெடை ஜலத்திற் கரைத்துத் தெளிவைக் குழம்பில் விடவேண்டியது.

கயப்பான காய்களைமட்டும் முதலில் கொஞ்சம் எண்ணெயை விட்டு நன்றாய் வதக்கிக்கொண்டு பின்பு மேற்சொல்லிய குழம்பைப்போலவே செய்யவேண்டியது. ஆனால் சுண்டைக்காயை வதக்குவதற்கு முன் அதை நசுக்கி விதைகளைப்போக்கி ஜலத்தில் நன்றாய்க் கசக்கிக் கழுவி ஜலத்தை வடித்துவிட்டுப் பின்பு வதக்கவேண்டியது. இவ்வாறு வதக்கிய காய்களைத் தாளிதத்திற் போடுகையில் அத்தாளிதம் பக்குவமானதின் குறிப்பாகிய கடுகு வெடித்தலின் சத்தம் நின்றிருக்க வேண்டும். அத்தருணத்தில் வதக்கின காய்களையும் மஞ்சள் பொடி காரங் கலந்த கரைத்தபுளி முதலியவைகளையும் போட்டுப் பின்பு மற்றக் காரியங்களைச் செய்யவேண்டும்.

116. வெந்தயக் குழம்பு

இக்குழம்பைச் செய்யவேண்டுமானல் ஒருபலம் வெந்தயத்தைக் கால் பலம் நல்லெண்ணெயை விட்டு வறுத்துக்கொண்டு 115-வது குழம்பின் கடைசிப் பாராவில் சொல்லிய வதக்கின பாகற்காய் சுண்டைக்காய் இவைகளைக் கொண்டு குழம்பு செய்வதுபோலவே இந்த வறுத்த் வெந்தயத்தைக்கொண்டும் குழம்பு செய்யவேண்டியது.

117. வெண்டைக்காய்ப் புளிக்குழம்பு

வெண்டைக்காய் - ஒன்பது(9)பலம்.—இதை இளசாய்ப் பார்த்துக் காம்புகளை எடுத்துவிட்டு, முட்கள் இருந்தால் தேங்காய் நார் அல்லது கோணிப்பட்டையைக்கொண்டு தேய்த்துவிட்டு வில்லைவில்லையாய் நறுக்கிக்கொண்டு,

நல்லஜலம் - அரைப் (½) படி, **புளி**-ஒன்றரைப் (1½) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்தெறிந்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

உப்பு ஒரு (1) பலம், இதைக் கரைத்த புளியில் போட்டுப் பின்பு, **மிளகாய்**-காலேயரைக்கால் (⅜) பலம், **கோத்துமல்லிவிரை** - கால் (¼) பலம், **சீரகம்**-அரைக்கால் (⅛) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் (⅛) பலம், **வெந்தயம்** - அரைக்கால் (⅛) பலம்.—இவைகளைக் கொஞ்சம் நெய் அல்லது நல்லெண்ணெயை விட்டுத் தனித்தனியே வறுத்துப் பொடிசெய்து கரைத்த புளியில் போடவேண்டியது.

தேங்காய்த்துருவல்-இரண்டு (2) பலம், **தேய்த்தஎள்ளு**-அரைப் (½) பலம், **அரிசி**-அரைப் (½) பலம்.—இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் தனித்தனியே கொஞ்சம் எண்ணெயை விட்டு வறுத்து ஒன்ருய்ச் சேர்த்து ஜலத்தைத் தெளித்து அரைத்துக் கரைத்த புளியில் கலந்துகொடுத்து,

நெய் அல்லது எண்ணெய்-ஒன்றரைப் (1½) பலம்.—இதை ஒரு களிம்பேருத பாத்திரத்தில்விட்டுக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய்-அரைக்கால் (⅛) பலம், **கடுகு**-அரைக்கால் (⅛) பலம்.—இவ்விரண்டையும் காய்ந்த எண்ணெயில் 22-வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாராக்கி நறுக்கிவைத்திருக்கும் வெண்டைக்காயை அதிற் போட்டுக் காந்திப்போகாமல் செம்மையாய் வதக்கிக்கொண்டு சம்பாரங்கலந்து வைத்திருக்கும் கரைத்தபுளியை வெண்டைக்காயில் கொட்டிச் செம்மையாய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின் கீழே இறக்கிக்கொள்ள வேண்டியது.

இதைப்போலவே பாகற்காயைக்கொண்டும் குழம்புசெய்யலாம். 15

பருப்புக் குழம்புகள்

நமது ஆகாரத்திற்குரிய அன்னத்திற்கு அனுபானமான பருப்பு, பச்சடி, புளிக்குழம்பு முதலிய பதார்த்தங்களைப்போல இதுவும் ஒரு உருசிகரமான அநுபான பதார்த்தமா யிருக்கின்றது.

118. ஸாதா பருப்புக் குழம்பு

நல்லஜலம் - இரண்டு (2) படி, நெய் அல்லது எண்ணெய் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், **மஞ்சள்பொடி** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம்.—இவற்றுள் ஜலத்தை மூன்றுபடி ஜலங்கொள்ளுகிற ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி அதிற் கொதி கண்டவுடனே எண்ணெய் அல்லது நெய், மஞ்சட்பொடி இவைகளையும் போட்டு,

துவரம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதைக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் கொட்டி மூடிவைத்திருந்து பருப்பு நன்றாய் வெந்தபின்,

ஜலம் அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, **புளி**-ஒன்றரை ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளைப் போக்கிவிட்டு வெந்த பருப்பில் போட்டுப் பின்பு,

உப்பு - ஒன்றேகால் ($1\frac{1}{4}$) பலம், **வெந்தயம்** - அரை ($\frac{1}{2}$) ரூ. எ.—இவற்றில் வெந்தயத்தைமட்டும் எண்ணெயில் சிவக்கும்படி வறுத்தும் உப்பைப் பொடித்தும் குழம்பில் கொட்டி அது கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

அரிசிமா-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **மிளகாய்**-காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம்.—இவைகளில் மாவை வீசம்படி ஜலத்தில் கரைத்தும், மிளகாயை எண்ணெயில் கருஞ்சிவப்பாய் வறுத்துக் கசக்கியும் கொதிக்கும் குழம்பில் போட்டுக் கலந்து கொடுத்து இரண்டும் கொதிகண்டபின், **கருவேப்பிலை**-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதைக் கொஞ்சம் தணலில்வாட்டிக் குழம்பில்போட்டு உடனே,

நெய் அல்லது எண்ணெய்-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **மிளகாய்**-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **கடுகு**-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து குழம்பிற்கொட்டி உபயோகிக்கவேண்டியது.

119. பருப்புக் குழம்பு

நல்லஜலம்-நான்கு (4) படி.—இதை ஆறுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சவேண்டியது.

துவரம்பருப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **நெய்**-ஒரு (1) பலம், **மஞ்சள்பொடி**-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் அடுப்பின்பேரில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ப் போட்டு அதுவும் கொதிக்கத் தொடங்கினபின் ஓர் பாத்திரத்தைக்கொண்டு மூடிவைக்கவேண்டியது.

மிளகாய் - முக்காலேயரைக்கால் ($\frac{7}{8}$) பலம்.—இதைக் கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயில் பக்குவமாய் வறுத்துக்கொண்டு,

கொத்துமல்லிவிரை - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **மிளகு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **சீரகம்** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், **வெந்தயம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **கொப்பரைத் துருவல்** - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம், **இலவங்கப்பட்டை** * - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$)

---

* இப்பட்டையைச் சிலர் சேர்ப்பதில்லை. அப்படிப் பிரியமில்லாதவர்கள் அதை நீக்கிவிடலாம்.

பலம்.—இந்தப் பதார்த்தங்களை வெவ்வேறாய்க் கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயில் வறுத்துக்கொண்டு முன்னால் வறுத்து வைத்திருக்கும் மிளகாயையும் சேர்த்து ஒன்றாய்க் கலந்து அம்மி அல்லது ஆட்டுக்கல்லில் போட்டு வெண்ணெய்போலரைத்து ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நல்லஜலம் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **புளி** - மூன்று (3) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அரைத்து வைத்திருக்கும் சம்பாரத்தை அப்புளி ஜலத்தில் கலந்து அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது.

பொடிசெய்தவுப்பு - இரண்டேகால் ($2\frac{1}{4}$) பலம்.—இதைக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் காரங்கலந்த கரைத்த புளியில் போட்டுக் கொஞ்சநேரத்திற்குப் பின் அடுப்பின்பேரில் வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்புச் செம்மையாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு அந்த வெந்த பருப்பை அதன் ஜலத்துடன் என்றால் கட்டுடன் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் கரைத்த புளியிற் கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து மறுபடியும் கொதிக்கவிட்டுக் கொஞ்சம் ஜலம் சுண்டியபின் அந்தக் குழம்பில் கொஞ்சத்தைக் கரண்டியாலெடுத்து அதிலேயே கொட்ட அது ஜலம்போலிருந்தால்,

ஜலம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, **அரிசிமா** - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஓர் பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் குழம்பில் கொட்டி உடனே கிளறிக்கொடுக்க வேண்டியது. பிறகு கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் ஒரு கொதி கண்ட உடனே அந்தப் பாத்திரத்தைக் கீழே இறக்கிக்கொண்டு,

நெய் - ஒரு (1) பலம், **மிளகாய்**-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கடுகு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் கொண்டு 22-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து குழம்பிற்கொட்டி உடனே தாளிதம் தயார்செய்த கரண்டியைக்கொண்டு கிளறவேண்டியது. பின்பு,

காயம் - இரண்டு (2) கு. எ.—இதை ஒரு ரூபா யெடை ஜலத்தில் கரைத்துக் குழம்பில் விட்டுப் பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது.

120. காய்கிழங்குகளின் பருப்புக் குழம்பு

பூசணிக்காய், பரங்கிக்காய், வெள்ளரிக்காய், முருங்கைக்காய், கத்தரிக்காய் முதலிய காய்களைக் கொண்டும் உருளைக்கிழங்கு, முள்ளங்கிக் கிழங்கு முதலிய கிழங்குகளைக் கொண்டும் பின்வருமாறு குழம்பு செய்யலாம்.

ஏதாவது ஓர் வகைக்காய் அல்லது கிழங்கு - பதினெட்டு (18) பலம்.—இதின் காம்பு முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நல்லஜலம் - நான்கு (4) படி.—இதை ஆறுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் தவலையில்விட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சி,

துவரம்பருப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **நெய் அல்லது எண்ணெய்** - ஒரு (1)

பலம், **மஞ்சள்போடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இந்த மூன்று பதார்த்தங்களை யும் அடுப்பின்பேரில் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ப் போட்டு அதின்மேல் ஒரு பாத்திரத்தை மூடிவைத்திருந்து பருப்பு முக்காற்பாகம் வெந்த பதம் பார்த்துக்கொண்டு நறுக்கி வைத்திருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கைப் பருப்புடன் போட்டு மறுபடியும் மூடிவைக்கவேண்டியது

மிளகாய்-அரையே அரைக்கால் ($\frac{5}{8}$) பலம், **கொத்துமல்லி விரை**-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **மிளகு**-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **சீரகம்**-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **வெந்தயம்**-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **தேய்த்த எள்ளு**-ஒரு (1) பலம், **தேங்காய்த்துருவல்**-இரண்டு (2) பலம்.—இந்தப் பதார்த்தங்களைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயை விட்டு வறுத்துக்கொண்டு பின்பு ஒன்றாய்க்கலந்து கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் ஜலத்தைவிட்டு வெண்ணெய்போலரைத்து ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நல்லஜலம்-கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **புளி**-மூன்று (3) பலம்.—இவ்விரண்டையும் இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்தெறிந்துவிட்டு அதில் அரைத்து வைத்திருக்கும் காரமொத்தையைப் போட்டுக் கலக்கி அடுப்பின் மேல் வைத்துக் காய்ச்சி அதுவும் கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே பருப் புடன் வெந்து கொண்டிருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கு செம்மையாய் வெந்த பதம் பார்த்துக்கொண்டு அவைகளையும் அதன் ஜலத்துடன் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் சம்பாரங்கலந்த கரைத்த புளியில் கொட்டிக் கலந்துகொடுக்க வேண்டியது. குழம்பு அப்பாத்திரத்திற்குக் குறைவாயிருந்தால் அது நிரம்புமளவு ஜலத்தைக்கொட்டிக் கலந்துகொடுக்க வேண்டியது.

உப்பு - இரண்டேகால் ($2\frac{1}{4}$) பலம்.—இதை அந்தக் குழம்பில் போட்டு அது செம்மையாய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

நல்லஜலம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, **அரிசிமா** - ஒரு (1) பலம்.—இவ் விரண்டையும் ஒன்றாய்க் கரைத்துக் குழம்பில்கொட்டிக் கரண்டியினால் உடனே கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது. இல்லாவிட்டால் மா உருண்டையாய்க்கட்டிப்போம். இவ்வாறு மாவைக் கரைத்துக் கொட்டியபின் ஒருகொதி கண்டவுடனே,

நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், **மிளகாய்** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கடுகு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு ஓர் கரண்டியில் 22-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்துகொண்டு குழம்பில் கொட்டிக் கீழே இறக்கிக்கொள்ளவேண்டியது. அந்தக் குழம்பானது இரண்டரைப்படி யளவே யிருந்தால் வெகு ருசியாயிருக்கும்.

காயம் - இரண்டு (2) கு. எ.—இதை ஒரு ரூபாயெடை ஜலத்தில் கரைத்து அந்தச் சலத்தைக் குழம்பில்விட்டுக் கலந்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

121. வற்றல்களின் பருப்புக் குழம்பு

கத்தரிக்காய் வற்றல், கொத்தவரைக்காய் வற்றல், சுண்டைக்காய் வற்றல்,

பாகற்காய்வற்றல், மணத்தக்காளிக்காய்வற்றல் முதலிய வற்றல்களைக்கொண்டும் பின்வருமாறு பருப்புக்குழம்பு செய்யலாம்.

நல்லஜலம்-அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **புளி**-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

உளுத்தம்பருப்பு-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **தேய்த்த எள்ளு**-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **மிளகு**-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **மிளகாய்**-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **தேங்காய்த்துருவல்**-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளை அரைப்பலம் நெய்யில் தனித்தனியே வறுத்துக்கொண்டு ஒன்றாய்க் கலந்து வெண்ணெய்போலரைத்துக் கரைத்துவைத்திருக்கும் புளியில் கலந்து அடுப்பின்பேரில் வைத்துக்காய்ச்சவேண்டியது.

வேந்ததுவரம்பருப்பு *- இரண்டு (2) கரண்டியளவு.—இதைக் கொதிக்கும் சம்பாரங்கலந்த கரைத்த புளியுடன் போட்டுக் கொதிக்கவிடவேண்டியது.

உப்பு - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம்.—இதையும் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் குழம்பில்போட்டு அது கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

ஏதாவது ஒருவகை வற்றல்-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை அரைப்பலம் நெய்யில் வறுத்துக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் குழம்பில் போட்டுக் கரண்டியின் தலையினால் செம்மையாய் மசித்துப் பின்பு,

ஜலம்-கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **கடலைமா** - ஒரு (1) பலம்.—இவ்விரண்டையும் கரைத்துக் குழம்பில்கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து அது ஒரு கொதிகண்டபின்,

நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **கடுகு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இப்பதார்த்தங்களைக் கொண்டு 22 - வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் செய்து குழம்பில் கொட்டி, வேண்டியது.

காயம் - இரண்டு (2) கு. எ.—இதை ஒருரூபாயெடை ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவைக் குழம்பில் விடவேண்டியது.

122. சேப்பங்கிழங்குப் பருப்புக்குழம்பு

ஜலம் - இரண்டேகால் ($2\frac{1}{4}$) படி, **புளி** - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.— இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில்போட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதைக் கரைத்த புளியில் போட்டுப் பின்பு,

---

* பருப்பு, ரஸம் முதலியவ்வகளுக்காகப் பருப்பை வேகவைப்பதாயிருந்தால் அதற்காகப் போடும் பருப்புடன் பின்னும் வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி பருப்பை அதிகமாய்ப் போட்டு அது வெந்தபின் அதில் இரண்டு கரண்டியளவை எடுத்துவைத்திருந்து அல்லது அதற்காகவே வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி பருப்பை வேகவைத்து இக்குழம்பில் போடவேண்டியது என்று அறிக.

ஆமணக்கு இலை * - பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதை நறுக்கி ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் கரைத்தபுளியில் போட்டு உடனே,

சேப்பங்கிழங்கு - பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதையும் கரைத்தபுளியில் ஆமணக்கிலையுடன் போட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துச் செம்மையாய் வேக வைத்துக் கீழே இறக்கிச் சேப்பங்கிழங்கைமட்டும் எடுத்துக்கொண்டு மற்றவைகளைக் கொட்டிவிட்டு எடுத்துவைத்திருக்கும் சேப்பங்கிழங்கைக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுக் கழுவி மேற்றோல்களை உரித்துவிட்டு வில்லைவில்லையாய் நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. மேற்சொல்லிய விதப்படி பக்குவப்படுத்துவதினால் சேப்பங்கிழங்கின் காரல்குணம்போம்.

நல்ல ஜலம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **புளி** - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக்கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

உப்பு - ஒரு (1) பலம்.—இதைக் கரைத்தபுளியில் போட்டு அடுப்பின் மேல் வைத்துக் காய்ச்சிக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கையில்,

வேந்த துவரம்பருப்பு - † இரண்டு (2) கரண்டியளவு.—இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் கரைத்த புளியில் போட்டு அத்துடன் தயாராக்கி வைத்திருக்கும் சேப்பங்கிழங்கையும் போட்டு மூடிவைக்கவேண்டியது.

மிளகாய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கொத்துமல்லிவிரை** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **மிளகு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **கொப்பரை** - ஒரு (1) பலம், **தேய்த்த எள்ளு** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளை ஒன்றரைப்பலம் நெய்யில் தனித்தனியே வறுத்துப் பின்பு நன்றாய்க்கலந்து வெண்ணெய்போ லரைத்துக் கால்படி ஜலத்தில் கரைத்துக் குழம்பில் கொட்டி அதுவும் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

அரிசிமா - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துக் குழம்பில் கொட்டி உடனே கிளறிக்கொடுத்து ஒரு கொதி கண்டபின்,

நெய் - ஒரு (1) பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இம்மூன்றைக்கொண்டு 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து குழம்பில் கொட்டவேண்டியது.

காயம்-இரண்டு (2) கு. எ.—இதைத் தாளித்துக் கொட்டுவதற்கு முன் ஒரு ரூபாயெடை ஜலத்தில் கரைத்துக் குழம்பில் கொட்டவேண்டியது.

---

*இவ்விலையைப் போடுவதனால் நமைச்சல் குணமுள்ள கிழங்குகளின் காரல் நீங்கும். இதைச் சிலர் போடுவதில்லை. போடுவதே உத்தமம்.

†பருப்பு, ரஸம் முதலியவைகளுக்காகப் பருப்பை வேகவைப்பதாயிருந்தால் அதற்காகப் போடும் பருப்புடன் பின்னும் வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி பருப்பை அதிகமாய்ப் போட்டு அது வெந்தபின் அதில் இரண்டு கரண்டியளவை எடுத்துவைத்திருந்து அல்லது அதற்காகவே வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி பருப்பை வேகவைத்து இக்குழம்பில் போடவேண்டியது என்று அறிக.

123. குருமத்தங்காய் (சுக்கங்காய்) பருப்புக்குழம்பு

நல்லஜலம்-அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, புளி-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இந்த இரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு 121-வது வற்றல் பருப்புக் குழம்பிற்குத் தயாராக்கின சம்பாரம் அல்லது காரத்தைப்போலவே தயாராக்கிக் கரைத்த புளியில் கலந்து அடுப்பின்மேல்வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது. ஆனால் தயாராக்கும் சம்பாரத்தில் மிளகைத் தள்ளிவிட்டு அதற்குப்பதிலாய்,

பச்சை மிளகாய்-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இதைச் சிறிது சிறிதாய் நறுக்கிக் கொஞ்சம் நெய்யில் வதக்கிக் குழம்பில் போடவேண்டியது.

வேந்த துவரம்பருப்பு * - இரண்டு கரண்டியளவு.—இதைக் குழம்பில் போட்டு இதன் மற்றப் பாகங்களை வற்றல்களின் பருப்புக் குழம்பிற்குச் செய்ததுபோலவே செய்யவேண்டியது. ஆனால் வற்றலுக்குப் பதிலாய் அந்தவிடத்தில் 8 பலம் பச்சைக் குருமத்தங்காயை அதன் தோல்முதலியவைகளைப் போக்கி நறுக்கி வேகவைத்துக் குழம்பில் போடவேண்டியது.

124. கருவேப்பிலைக் குழம்பு

நல்லஜலம்-அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, புளி-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவற்றை ஓர் ஈயம் பூசின பாத்திரத்திற் கரைத்துக் கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

உப்பு-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதைக் கரைத்தபுளியில் போட்டுப் பின்பு,

மிளகாய்-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், நெய்-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், மிளகு-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கருவேப்பிலை - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளை இதிற்கண்ட நெய்யைக்கொண்டு வெவ்வேறாய் வறுத்துக்கொண்டு பின்பு ஒன்றாய்க் கலந்து கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்துக்கொண்டு கரைத்த புளியிற்கலக்கிக் காய்ச்சவேண்டியது. அது செம்மையாய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடுகு-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து குழம்பில் கொட்டி,

காயம் - இரண்டு (2) கு. எ.—இதை ஒரு ரூபாயெடை ஜலத்தில் கரைத்துக் குழம்பில் கொட்டவேண்டியது.

125. பருப்புருண்டைக் குழம்பு

துவரம்பருப்பு - மூன்றுவீசம் ($\frac{3}{16}$) படி.—இதைக் கொஞ்சநேரம் ஊறவைத்திருந்து செம்மையாய்க் களைந்து வடியவைக்கவேண்டியது.

பச்சைமிளகாய் - இரண்டு (2) பலம், பச்சைக்கொத்துமல்லி - ஒரு (1) பலம், உப்பு - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், இஞ்சி-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், காயம் -

---

* இதன் விவரத்தை 158-வது பக்கத்தில் காட்டிய குறிப்பினால் அறிக.

மூன்று (3) கு. எ., தேங்காய்த்துருவல்-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், எலுமிச்சம்பழம் மூன்று (3).—இப்பதார்த்தங்களில் எலுமிச்சம்பழந்தவிர மற்றப் பதார்த்தங்களை வடிய வைத்திருக்கும் துவரம்பருப்புடன் கலந்து செம்மையாய் அரைத்து அந்த மொத்தையில் மேற்சொல்லிய மூன்று எலுமிச்சம் பழங்களையும் பிழிந்து கலந்துகொடுத்து அந்த மொத்தையை உள்ளங்கையகலமும் விரல் கனமும் உள்ள இரண்டு அல்லது மூன்று அடைகளாகத்தட்டி ஒரு வாழையிலைத் துண்டிற்குக் கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயைத் தடவி அதில் அந்த அடைகளை வைத்து இட்டிலியைப்போல் ஜலத்தின் * ஆவியில் வேகவைத்து ஆற்றிச் சிறு சிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - இரண்டு (2) பலம்.—இதை ஒரு இருப்பு வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி காய்ந்த நெய்யில் மேலே தயாராக்கி வைத்திருக்கும் பருப்படைத் துண்டுகளைப்போட்டுப் பக்குவமாய் வறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்லஜலம் - ஒரு (1) படி, புளி - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோதுகொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை அந்தக் கரைத்தபுளியில் போட்டு,

மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கோத்துமல்லிவிரை - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், மிளகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலம், தேய்த்த யெள்ளு அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளை வெவ்வேறாய்க் கொஞ்சம் நெய்யில் பக்குவமாய் வறுத்துக்கொண்டு பின்பு ஒன்றாய்க்கலந்து வெண்ணெய்போலரைத்துக் கரைத்தபுளியுடன் கலந்து அடுப்பின்பேரில்வைத்துச் செம்மையாய்க் கொதிக்கச்செய்து அது கொஞ்சம் சுண்டியபின் வறுத்துவைத்திருக்கும் பருப்படைத்துண்டுகளை அதிற்போட்டுப் பின்னும் கொஞ்சநேரம் கொதித்தபின்,

நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து குழம்பில் கொட்டவேண்டியது.

பெருங்காயம் - இரண்டு (2) கு. எ.—இதை இரண்டு ரூபாயெடை ஜலத்தில் கரைத்துக் குழம்பில்விட்டு உபயோகிக்கவேண்டியது.

126. வெங்காயப் பருப்புக்குழம்பு

வெங்காயம் - பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதைப் பெருங்கிழங்குகளாகக் கொண்டுவந்து நல்ல தணலின்மேல் அவைகளைப் போட்டு அக்கிழங்குகளின் மேலும் தணலைப்போட்டுக் காந்திப்போகாமல் சுட்டு எடுத்துக்கொண்டு தோலையுரித்து அடியையும் நுனியையும் நறுக்கி இரண்டாகப் பிளந்து நடுவிலிருக்கும் குருத்து அல்லது முளையையும் எடுத்துவிட்டு மெல்லிய வெள்ளைத் துணியில் முடிப்புக்கட்டி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

* இவ்விட்டிலியை ஜலத்தின் ஆவியினால் வேகவைக்கும் விதத்தைப் பின்னால் பலவகை இட்டிலியைப்பற்றிச் சொல்லுமிடத்தில் முதல் இட்டிலியைப் பார்க்க.

நல்ல ஜலம் - மூன்று (3) படி.—இதை ஒருபாத்திரத்தில் விட்டுக்காய்ச்சி,

சோளம் நொய் - * அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை அடுப்பின்மேல் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் கொட்டிக் கலந்து அதில் வெங்காய முடிப்பையும் போட்டுக் கொஞ்சநேரம் செம்மையாய்க் கொதித்தபின்,

நல்லஜலம் - இரண்டு (2) படி.—இதை இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி ஜலம் காய்ந்தவுடனே,

துவரம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மஞ்சள்பொடி வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம்.—இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் ஒன்றின் பின் ஒன்றாகக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் போட்டு மூடிவைத்திருந்து பிறகு பருப்பு முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு சோளக்கஞ்சியில் வெந்துகொண்டிருக்கும் வெங்காய முடிப்பை எடுத்தவிழ்த்து ஜலத்தில் செம்மையாய்க் கழுவி வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்பில்போட்டு மூடிவைக்கவேண்டியது.

மிளகாய்-முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம், கொத்துமல்லிவிரை-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகு-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், சீரகம்-வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - மூன்று (3) பலம்.—இப்பதார்த்தங்களைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துக்கொண்டு பின்பு ஒன்றாய்க் கலந்து கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெய்போல் அரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்லஜலம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, புளி-மூன்று (3) பலம்.—இவற்றை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற் கரைத்துக் கோது முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அரைத்துவைத்திருக்கும் சம்பாரமொத்தையைக் கரைத்த புளியில் கலக்கிப் பருப்புடன் வேகும் வெங்காயமும் அந்தப் பருப்பும் வெந்தபதம் பார்த்து அதில் சம்பாரங்கலந்த கரைத்த புளியைக் கொட்டி உடனே,

உப்பு-இரண்டு (2) பலம்.—இதை யந்தக் குழம்பில்போட்டுச் செம்மையாய்க்கலந்து கொதிக்கவிட்டு அது கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

நல்லஜலம்-கால் ($\frac{1}{4}$) படி, அரிசிமா-ஒரு (1) பலம்.—இவ்விரண்டையும் கரைத்துக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் குழம்பில்கொட்டி உடனே கலக்கிக் கொடுத்து ஒரு கொதி கண்டபின்,

நெய்-ஒரு (1) பலம், மிளகாய்-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளைக் கொண்டு 22-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து குழம்பில் கொட்டவேண்டியது. பின்பு,

பெருங்காயம்-இரண்டு (2) கு. எ.—இதை ஒரு ரூபாயெடை ஜலத்தில் கரைத்துக் குழம்பில்விட்டு இறக்கிவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

---

* இச்சோளத்தைக் கஞ்சியாக்கி யதில் வெங்காயத்தை முதலில் வேகவைப்பது அவ்வெங்காயத்தின் நாற்றம் போவதற்கேயாம். சிலர் அதன் நாற்றத்தைப்போக்கக் கொஞ்சம் நெய்யில் வதக்குகிறதும் உண்டு. ஆனால் சோளக்கஞ்சியில் வேகவைப்பதே உத்தமம்.

மோர்க் குழம்புகள்

இது நமது ஆகாரத்திற்குரிய அன்னத்திற்கு அநுபானமான பருப்பு, பச்சடி, புளிக்குழம்பு, பருப்புக்குழம்பு முதலிய பதார்த்தங்களைப் போல் இதுவும் ஒரு ருசிகரமான அநுபான பதார்த்தமா யிருக்கின்றது.

127. ஸாதா மோர்க்குழம்பு

தயிர்-ஒரு (1) படி.—இதை கட்டியாயும் புளிப்பாயு மிருக்கிறதாய்ப் பார்த்து இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளும் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு,

நல்ல ஜலம்-கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதைப் பாத்திரத்திலிருக்குந் தயிரில் கொட்டி செம்மையாய்க் கடைந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

உப்பு-முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம், அரிசிமா-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், மஞ்சள்பொடி-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) ரூ. எ.—இம்மூன்றையும் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் கடைந்த மோரில் போட்டு,

மிளகாய்-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், கடலைப்பருப்பு-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், தேங்காய்த்துருவல்-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இம்மூன்று பதார்த்தங்களில் கடலைப் பருப்பை மட்டும் ஊறவைத்திருந்து அது செம்மையாய் ஊறியபின் மற்ற இரண்டு சாமான்களையும் ஒன்றாய்ச் சேர்த்துக்கொண்டு கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெய்போ லரைத்து ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் தயிரில் கலக்கி அந்தப் பாத்திரத்தை அடுப்பின்மேல் வைத்து உடனே,

பச்சைமிளகாய் - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம், பச்சைக்கோத்துமல்லி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் சிறிது சிறிதாய் நறுக்கி அடுப்பின் பேரிலிருக்கும் மோர்க்குழம்பில் போட்டுக் கலந்து கொடுக்க வேண்டியது. பின்பு இதைப் பொங்கும் வரையில் கொதிக்க வைத்துப் பின்பு,

சீரகம் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதை உள்ளங்கையில் போட்டுக் கசக்கி அந்த மோர்க்குழம்பில் போட்டு மற்றொரு தடவை துழாவிக் கொடுத்துப் பின்பு,

கருவேப்பிலை - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதைக் கொத்துடன் கொஞ்சம் தணலில் வாட்டி அந்த மோர்க்குழம்பில் போட்டுப் பொங்கிப் போகாமல் இரண்டு நிமிஷம் அடுப்பின் மேலேயே வைத்திருந்து பின்பு கீழே இறக்கி வைத்து,

நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையுங் கொண்டு 22-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து குழம்பில் கொட்டவேண்டியது.

128. ஸாதா பச்சை மோர்க்குழம்பு

தயிர் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் கொட்டி அரைக்கால்படி ஜலத்தையும் விட்டுக் கடைந்து வைத்துக்கொண்டு,

உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மஞ்சள்பொடி - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ.—இந்த இரண்டு பதார்த்தங்களையும் கடைந்த தயிரில் போடவேண்டியது. பின்பு,

தேங்காய்த்துருவல் - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம், கடுகு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், பச்சை

மிளகாய் - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம்.—இம்மூன்றையும் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெய்போல் அரைத்துத் தயிரில் கலக்கவேண்டியது. பின்பு,

நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், உளுத்தம் பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடுகு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளைக் கொண்டு 22-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் செய்து பச்சை மோர்க்குழம்பில் கொட்டுவதற்குமுன் கால் ரூபாயெடை கருவேப்பிலையை உருவித் தாளிதத்தில் போட்டு அந்தத் தாளிதத்தை மோர்க்குழம்பில் கொட்டவேண்டியது.

129. கடலைமா மோர்க்குழம்பு

தயிர் - ஒரு (1) படி.—இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டுக் கடைந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

பொடிசெய்த வுப்பு - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம், வறுத்த மிளகாய்ப் பொடி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், வறுத்த வெந்தயப்பொடி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் கடைந்த தயிரில் போட்டு,

பச்சை கொத்துமல்லி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், பச்சைமிளகாய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கிக் கொஞ்சம் கையால் கசக்கிக் கடைந்த தயிரில் போடவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, புளி-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஒன்றரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற்போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

கடலைமா - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதைக் கரைத்த புளியில் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து அந்தப் பாத்திரத்தை அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சி,

மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் கரைத்த புளியில் போட்டு அது செம்மையாய்க் கொதித்தபின் காரம் முதலியவைகள் கலந்த கடைந்த தயிரை அதில் கொட்டிச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்து அரையங்குலம் வற்றுகிறவரையில் கொதிக்கவைத்து,

நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய்-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இம்மூன்றையுங் கொண்டு 22-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து குழம்பில் கொட்டவேண்டியது.

கருவேப்பிலை - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதைக் கொத்துடன் கொஞ்சம் நெருப்பில் வாட்டிக் குழம்பில் போட்டுக் கீழே இறக்கிவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

130. கடலைமா பச்சை மோர்க்குழம்பு

தயிர் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டுக் கடைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

பொடிசெய்த வுப்பு - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், வறுத்தமிளகாய்ப் பொடி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், மஞ்சள்பொடி - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ., வறுத்த வெந்தயப்

போடி - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், கடலைமா - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இந்தப் பதார்த்தங்களை ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்க் கடைந்த தயிரில் போட்டுப் பின்பு,

பச்சை மிளகாய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், பச்சைக்கோத்தமல்லி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கித் தயிரில் போட்டு மெதுவாய்ப் பிசைந்து கலந்துகொடுத்தபின்,

நெய்-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய்-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு 22-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து மேற்படி குழம்பில் கொட்ட வேண்டியது.

131. கடுகு தேங்காய் மோர்க்குழம்பு

தயிர்-ஒரு (1) படி.—இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டுச் செம்மையாய்க் கடைந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

போடிசெய்த வுப்பு-முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம், மஞ்சள்போடி-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் கடைந்த தயிரில் போட்டு,

தேங்காய்த்துருவல்-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், மிளகாய்-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், ஊறின கடலைப்பருப்பு-ஒரு (1) பலம்.—இவற்றை அரைத்துத் தயிரில் கலக்கவேண்டியது.

பச்சைமிளகாய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், பச்சைகோத்துமல்லி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிக் கொஞ்சம் நசுக்கிக் காரங்கலந்த தயிரில் போட்டுக் கலந்து கொடுக்கவேண்டியது. மற்றப் பதார்த்தங்களையும் பாகங்களையும் 129-வது கடலைமா மோர்க்குழம்பைப் போலவே செய்யவேண்டியது.

132. காய்கிழங்குகளின் மோர்க்குழம்பு

சாம்பல் பூசணிக்காய், புடலங்காய், வெண்டைக்காய், சுரைக்காய், வெள்ளரிக்காய் முதலிய கயப்பில்லாத காய்களையும்; உருளைக்கிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு முதலிய கிழங்குகளையுங்கொண்டு மோர்க்குழம்பு செய்யலாம்.

ஏதாவது ஒரு வகைக்காய் அல்லது கிழங்கு - பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதின் காம்பு முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது,

நல்ல ஜலம் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதை ஒன்றரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி அது கொதிக்கையில் நறுக்கி வைத்திருக்கும் காய் கிழங்கின் தான்களை அதிற்போட்டு மூடிவைக்கவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, புளி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோதுகொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

உப்பு-முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம், வறுத்த மிளகாய்ப்போடி-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், வறுத்த வேந்தயப்போடி - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், மஞ்சள்போடி - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம்,

பச்சைமிளகாய் - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், பச்சைக்கோத்துமல்லி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இப்பதார்த்தங்களில் பச்சை மிளகாய் கொத்துமல்லி இவ்விரண்டைத் தவிர மற்றவைகளைக் கரைத்த புளியில் போட்டுப் பின்பு பச்சைமிளகாய் கொத்துமல்லி இவ்விரண்டையும் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கிக் கரைத்த புளியில் போடவேண்டியது. பின்பு,

இஞ்சி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இதின் மேல்தோலைச் சீவிவிட்டு நன்ருய் அரைத்துக் கரைத்த புளியில் போட்டுக் கலந்து,

தயிர் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதைச் செம்மையாய்க் கடைந்து ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் கரைத்த புளியில் கொட்டிக் கலந்துகொடுத்து வெந்து கொண்டிருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கு முக்காற்பாகம் வெந்தபின் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் தயிர் கலந்த கரைத்த புளியை அதில் கொட்டிக் கொஞ்சம் சுண்டுகிற வரையில் கொதிக்கச்செய்து பின்பு,

கடலைமா - ஒரு (1) பலம்.—இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துக் கலக்கிக் குழம்பில் கொட்டிக் கலந்துகொடுத்து மறுபடியும் ஒரு கொதி கண்டவுடனே முந்திய மோர்க்குழம்புகளுக்குத் தாளிதமும் கருவேப்பிலையும் போட்டதுபோலவே இதற்கும் போடவேண்டியது.

133. சேப்பங்கிழங்கு மோர்க்குழம்பு

நல்லஜலம்-இரண்டு (2) படி, புளி-ஒரு (1) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் காய்ச்சி,

உப்பு-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதைக் கொதிக்கும் புளியிற் போட்டு,

ஆமணக்கிலை - * பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதைக் கீரை நறுக்குவது போல் நறுக்கிக் கரைத்த புளியில் போட்டு,

சேப்பங்கிழங்கு - பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதையும் மேற்படி கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் புளியில் போட்டு மூடிவைக்கவேண்டியது. கிழங்கு வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு அடுப்பைவிட்டிறக்கிக் கிழங்குகளைமட்டும் பொறுக்கிக்கொண்டு செம்மையாய்க் கழுவி மேற்றோலைப் போக்கித் துண்டு துண்டாய் நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இவ்வாறு காரலைப்போக்கின கிழங்கைக்கொண்டு 132-வது மோர்க்குழம்பைச் செய்ததுபோல் மற்றப் பாகங்களையும் செய்யவேண்டியது.

134. காய் கிழங்குகளின் மற்ருெருவகைச் சாதா மோர்க்குழம்பு

சாம்பல் பூசணிக்காய், புடலங்காய், வெண்டைக்காய் முதலிய காய்களையும் சேப்பங்கிழங்கு, உருளைக்கிழங்கு முதலிய கிழங்குகளையுங் கொண்டு பின் வருமாறு மோர்க்குழம்பு செய்யலாம். ஆனல் சேப்பங்கிழங்கைக்கொண்டு

* இவ்விலையைப் போடுவதனல் நமைச்சல் குணமுள்ள கிழங்குகளின் காரல் நீங்கும். இதைச் சிலர் போடுவதில்லை. போடுவதே உத்தமம்.

குழம்பு செய்கையில் முதலில் அதன் காரலே 133-வது குழம்பில் கிழங்கின் காரலைப் போக்கியதுபோல் போக்கிக்கொள்ளவேண்டும்.

ஏதாவது ஓர் வகைக் காய் அல்லது கிழங்கு - பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதன் காம்பு முதலியவைகளைப்போக்கி நறுக்கிவைத்துக்கொண்டு,

நல்ல ஜலம் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதை ஒன்றரைப்படி ஜலம்கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டுக்காய்ச்சி அது கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே நறுக்கிவைத்திருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கை அதிற்போட்டு வேகவைத்து,

தயிர் - ஒரு (1) படி.—இதை நாற்றமில்லாமலும் கட்டியாயும் புளிப்பாயுமிருக்கிறதாய்ப் பார்த்து இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம் பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு,

நல்லஜலம் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதை ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் தயிரில்கொட்டிச் செம்மையாய்க் கடைந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

உப்பு - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம், **மஞ்சள்பொடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் தயிரில் போட்டு,

அரிசிமா - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதையும் தயிரில்போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது. பின்பு,

மிளகாய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **கடலேப்பருப்பு** - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், **தேங்காய்த்துருவல்** - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் கொஞ்சம் ஜலந்தெளித்து அரைத்துக்கொண்டு தயிரிற் கலக்கி அடுப்பின் பேரில் வைத்து உடனே,

பச்சைமிளகாய் - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம், **பச்சைக்கோத்துமல்லி** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிக் கொஞ்சம் கையால் கசக்கி அடுப்பின்மேல் காய்ந்துகொண்டிருக்கும் தயிரிற் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்து நன்ருய்க் கொதிக்கத் தொடங்கியபின் மேலே வேகவைத்திருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கு செம்மையாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு அதை இந்தக் கொதிக்கும் மோர்க்குழம்பிற் கொட்டிக் கிளறிக் கொடுத்து இதுவும் செம்மையாய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

சீரகம்-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதை உள்ளங்கையில் போட்டுக் கசக்கி மோர்க் குழம்பில் போடவேண்டியது. பின்பு கருவேப்பிலே, தாளிதம் இவைகளைச் சாதா மோர்க்குழம்புக்குப் போட்டது போலவே இதற்கும் போடவேண்டியது.

135. மிளகு சீரகப் பச்சைமோர்க்குழம்பு

தயிர்-அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு இத்துடன் அரைக்கால்படி ஜலத்தையும் சேர்த்துச் செம்மையாய்க் கடைந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

உப்பு-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை அந்தத் தயிரில்போட்டுக் கலந்து, **சீரகம்**-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **மிளகு**-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **தேங்காய்த்துருவல்**-கால் ($\frac{1}{4}$)

பலம்.—இம்மூன்று பதார்த்தங்களில் தேங்காய்த் துருவலைத்தவிர மற்ற வைகளைக் கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் பின்பு எல்லாவற்றையும் ஜலத்தை விட்டு வெண்ணெய்போலரைத்துத் தயிரில் கலக்கவேண்டியது. பின்பு,

கருவேப்பிலை - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இதைக் கொஞ்சம் தணலில் வாட்டி மோர்க்குழம்பில் போடவேண்டியது. பின்பு,

நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை ஒரு கரண்டியில் விட்டுக் காய்ச்சி,

அரிசி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இதைக் காய்ந்த நெய்யில் போட்டுக் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்து உடனே,

சீரகம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இதை வறுபட்டிருக்கும் அரிசியுடன் போட்டுக் காந்திப்போகாமல் சடபடவென்கிற சப்தத்துடன் பக்குவமாய்த் தாளி தம் தயாரானவுடனே பச்சை மோர்க்குழம்பில் கொட்டிப் பரிமாறவேண்டியது.

136. எருபுளி அல்லது காளன்

இது மலையாள தேசத்திற்குரிய போஜனத்தின் அநுபான வஸ்துவாய் இருக்கின்றது. இத்தேசத்தாரில் பெரும்பான்மையோர் இதைவிரும்புகிறதில்லை.

நேந்திரங்காய் என்னும் வாழைக்காய் - ஆறு (6) பலம், சேனை - பத்து (10) பலம்.—இவற்றுள் நேந்திரங்காயின் அடி நுனி தோல் முதலியவை களைப் போக்கிவிட்டு இரண்டாய்ப் பிளந்து ஒவ்வொரு அங்குல நீளமுள்ள தாயும் சேனையின் தோலைப்போக்கி எலுமிச்சங்காயளவு பருமனுள்ளவைகளா யும் தான்களாக்கி மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து வைத்துக்கொண்டு,

மஞ்சட்பொடி - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ., புளித்தமோர் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி.—இவைகளை மேற்சொல்லிய காய்கிழங்கு தான்களிற்போட்டு நன்றாய்ப் பிசறிக் கொடுத்து நல்ல ஜலத்தைக்கொண்டு கழுவிவிட்டு அத்தான்களின்மேல் அரை யங்குலம் நிற்கும்படியாய் ஜலத்தைக்கொட்டி அதில்,

உப்பு - ஆறு (6) பலம், மஞ்சட்பொடி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், மிளகு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவ்வஸ்துக்களில் மிளகு, மிளகாய் இவ்விரண்டை மட்டும் ஜலத்தைவிட்டு வெண்ணெய்போ லரைத்துக்கொண்டு இவைகளெல்லாவற்றையும் பாத்திரத்திலிருக்கும் ஜலத்தோடு கூடிய தான்க ளிற்போட்டுக் கலந்துகொடுத்து அதை யடுப்பின்பேரில் வைத்து வேக்வைக்க வேண்டியது. பின்பு அது நன்றாய் வெந்து ஜலம் சுண்டியபின்,

புளித்ததயிர் - ஆறு (6) படி, பச்சைக் கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம்.—இவ்விரண்டையும் வெந்திருக்கும் தான்களில் கொட்டிக்கலந்து கொடுத்து அத் தயிரானது 5-படியாக வற்றவிட்டு,

தேங்காய் - இரண்டு, சீரகம் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவற்றுள் தேங்காயை உடைத்துப் பூப்போற்றுருவிச் சீரகத்துடன் கலந்து அரைத்து எருபுளியிற் கலந்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி,

தேங்காயெண்ணெய்-இரண்டு (2) பலம், கடுகு-ஒரு (1) பலம், வெந்தயம்-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதஞ் செய்து எருபுளியிற் கொட்டிக் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

இப்பதார்த்தம் சேனை, நேந்திரங்காய், பூசினிக்காய், உருளைக்கிழங்கு முதலியவைகளைக்கொண்டும் செய்யலாம்.

கூட்டுகள்

இதுவும் மேற்சொல்லிய பருப்பு, பச்சடி, குழம்பு, முதலியவைகளைப் போல் ஒரு ருசிகரமான அநுபான பதார்த்தமாயிருப்பது மன்றிச் சரீரத்திற்கும் ஆரோக்கியமானது. இக்கூட்டுகளில் புளி சேராதவற்றிற்குப் பொரிச்ச குழம்பு என்றும் சொல்லுவதுண்டு.

137. காய்கிழங்குகளின் பொரிச்ச குழம்பு

கொத்தவரைக்காய், புடலங்காய், வெள்ளரிக்காய், பீர்க்கங்காய், அவரைக்காய், வாழைக்காய், பறங்கிக்காய், பூசணிக்காய், முருங்கைக்காய் முதலியகாய்களைக் கொண்டும்; உருளைக்கிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு * முதலிய கிழங்குகளைக்கொண்டும் பின் வருமாறு பொரிச்சகுழம்பு செய்யலாம்.

ஏதாவது ஓர்வகைக் காய் அல்லது கிழங்கு - பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதன் காம்பு முதலியவைகளை யெடுத்துவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்லஜலம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை ஒருபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில்விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி நறுக்கிவைத்திருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கை அதிற்போட்டு வேகவைக்கவேண்டியது.

மிளகு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், மிளகாய்-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு-ஒரு (1) பலம், தேங்காய்த்துருவல்-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இந்தச் சாமான்களை வெவ்வேறாய்க் கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயில் வறுத்து ஜலத்தை விட்டரைத்து ஓர் பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

பால்-கால் ($\frac{1}{4}$) படி, உப்பு-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், வறுகடலைமா-ஒரு (1)பலம்.—இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் அரைத்துவைத்திருக்கும் காரத்தில் கொட்டிச் செம்மையாய்க் கலந்து மேலே வேகவைத்திருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கு செம்மையாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு அதில் கொட்டவேண்டியது. அப்படிக் கொட்டியபின் மறுபடியும் செம்மையாய்க் கொதிக்கவிட்டுக் கீழே இறக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்பு,

கருவேப்பிலை - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதைக் கொத்துடன் கொஞ்சம் தணலில் வாட்டி அந்தப் பொரிச்ச குழம்பிற்போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்து,

நெய் - ஒரு (1) பலம், கடுகு-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், உளுத்தம் பருப்பு-

* இக்கிழங்கைக் குழம்பில் சேர்ப்பதற்குமுன் 159, 166 இப்பக்கங்களில் சொல்லியபடி அதன் காரலைப் போக்கிக்கொள்ளவேண்டும்.

கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடலைப்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இந்தப் பதார்த்தங்களைக் கொண்டு 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் செய்து பொரிச்ச குழம்பில் கொட்டவேண்டியது.

தேவையானால் இப்பொரிச்ச குழம்புகளுக்கு அரைக்கால்படி துவரம் பருப்பைச் செம்மையாய் வேகவைத்துக் காய் கிழங்குகள் நன்றாய் வெந்த வுடனே காரம் முதலியவைகளைப் போடுவதற்குமுன் போடலாம்.

138. நூல்கோல் பொரிச்ச குழம்பு

நூல்கோல் - இருபத்திநான்கு (24) பலம்.—இதை நான்காய் நறுக்கி ஜலத்தில் செம்மையாய் வேகவைத்து ஆற்றி அதன் மேற்றோலை உரித்துச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நல்லஜலம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை ஒன்றரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துக்காய்ச்சி நறுக்கி வைத்திருக்கும் நூல்கோல் தான்களை அதில் போடவேண்டியது.

மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **மிளகு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **உளுத்தம் பருப்பு** - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், **தேங்காய்த்துருவல்** - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயில் வறுத்துப் பின்பு ஒன்றாய்க் கலந்து கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெய் போலரைத்து ஓர் பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

பால் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதில் அரைத்து வைத்திருக்கும் சம்பாரத்தைக் கலக்கி மேற்சொன்ன நூல்கோலில் கொட்டிக்கலந்து கொடுக்கவேண்டியது. பின்பு,

பொடிசெய்த உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதையும் பொரிச்ச குழம்பில் போட்டுக் கலந்துகொடுத்துக் கொஞ்சம் சுண்டுகிறவரையில் கொதித்தபின்,

வறுகடலைமா - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துப் பொரிச்சகுழம்பில் கொட்டிச் செம்மையாய்க் கிளறிக்கொடுத்து ஒரு கொதிகண்ட பின் கீழே யிறக்கிக்கொண்டு,

கருவேப்பிலை - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதைக் கொஞ்சம் தணலில் வாட்டிப் பொரிச்சகுழம்பிற் போட்டு உடனே,

நெய் - ஒரு (1) பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளைக் கொண்டு 22-வது முறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து பொரிச்சகுழம்பில் கொட்டவேண்டியது.

இதில் பருப்பைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டுமானால் 137-வது பொரிச்ச குழம்பிற்குச் சேர்த்துக்கொண்டதுபோலவே இதற்கும் சேர்க்கவேண்டியது. இதைப்போலவே பீட்ரூட், காலிபிளவர், சீமைப் பறங்கிக்காய் முதலியவைகளைக் கொண்டும் பொரிச்சகுழம்பு செய்யலாம். மேற்சொல்லிய 137, 138 இந்த லக்கங்களையுடைய பொரிச்சகுழம்புகளில் கண்டிருக்கும் பாலுக்குப் பதிலாய் அவ்வளவான ஜலத்தைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

139. காய் கிழங்குகளின் கூட்டு

வாழைக்காய், புடலங்காய், பீர்க்கங்காய் முதலிய காய்களையும்; உருளைக் கிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு * முதலிய கிழங்குகளையுங்கொண்டு பின்வருமாறு கூட்டு செய்யலாம்.

ஏதாவது ஓர்வகைக் காய் அல்லது கிழங்கு - பதினெட்டு (18) பலம்.—இதன் காம்பு முதலியவைகளைப் போக்கிச் சிறு சிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை ஒன்றரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில்விட்டுக் காய்ச்சி நறுக்கிவைத்திருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கை அதில் போட்டு மூடிவைக்கவேண்டியது.

மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **மிளகு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **உளுத்தம் பருப்பு**-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், **தேங்காய்த் துருவல்** - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம், **தேய்த்த எள்ளு** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இந்தச் சாமான்களைக் கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயில் வெவ்வேறாய் வறுத்து ஒன்றாய்க் கலந்து அம்மியில் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு வெண்ணெய்போலரைத்து ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **புளி** - ஒரு (1) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துக் கோது முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு வெந்துகொண்டிருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கில் விடவேண்டியது. அந்தக் காய் அல்லது கிழங்கு செம்மையாய் வெந்த பதம் பார்த்துக்கொண்டு அரைத்து வைத்திருக்கும் சம்பாரத்தைக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்து வெந்த காய் அல்லது கிழங்கில் விட்டுக் கிளறி உடனே,

பொடிசெய்த உப்பு - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம்.—இதையும் கூட்டில் போட்டுக் கலந்துகொடுத்துச் சுண்டுகிறவரையில் கொதித்தபின்,

கருவேப்பிலை-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதைக் கொஞ்சம் தணலில் வாட்டிக் கூட்டில் போட்டு உடனே,

நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு**-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு 22-வது தாளிதமுறைப்படி. தாளிதம் செய்து கூட்டில் கொட்டவேண்டியது.

தேவையானால் இக்கூட்டுகளுக்கு அரைக்கால்படி துவரம்பருப்பைச் செம்மையாய் வேகவைத்துக் காய்கிழங்குகள் செம்மையாய் வெந்தவுடனே காரம் முதலியவைகளைப் போடுவதற்குமுன் கலக்கவேண்டியது. கூட்டில் கருவேப்பிலையைப் போடுகையில் ஒரு பிடி கடலையைக் கொஞ்சம் ஊறவைத்திருந்து நெய் அல்லது எண்ணெயில் வறுத்துக் கூட்டில் போடலாம்.

---

* இக்கிழங்கைக் கூட்டில் சேர்ப்பதற்குமுன் 159, 166-வது பக்கங்களில் சொல்லியபடி அதன் காரலைப் போக்கிக்கொள்ள வேண்டியது.

140. பாகற்காய்க் கூட்டு

பாகற்காய் - பதினெட்டு (18) பலம்.—இதை வில்லை வில்லையாய் நறுக்கி ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

எலுமிச்சம்பழம் - மூன்று (3).—இதைக் கசக்கி நறுக்கி நறுக்கிவைத்திருக்கும் பாகற்காயில் பிழிந்து,

பொடிசெய்த உப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதையும் அக்காயில் போட்டு ஒரு நாழிகை வரையில் மிருதுவாய்க் கையால் பிசைந்துகொண்டேயிருந்து 15 நிமிஷம் வரையில் அப்படியே வைத்திருந்து பின்பு செம்மையாய்ப் பிழிந்து எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இப்படிச் செய்வதனால் இதன் கசப்பு நீங்கும். இவ்வாறு கசப்பெடுத்த பாகற்காய்த் தான்களைக்கொண்டு 139-வது காய் கிழங்குகளின் கூட்டைச் செய்ததுபோலவே கூட்டு செய்யவேண்டியது.

141. மற்றொருவிதப் பாகற்காய்க் கூட்டு

நல்ல ஜலம் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **புளி** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

உப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **வெல்லம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவைகளையும் கரைத்த புளியில் போடவேண்டியது.

பாகற்காய் - ஆறு (6) பலம்.—இதை வில்லை வில்லையாய் நறுக்கித் தயாராக்கி வைத்திருக்கும் கரைத்த புளியில் போட்டுச் செம்மையாய் வேகவைத்து அடுப்பை விட்டிறக்கி ஜலத்தை வடித்துவிட்டுப் பாகற்காயைப் புதிய ஜலத்தினால் கழுவிப் பிழிந்து சித்தப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி அதில் கைப்பைப் போக்கி வைத்திருக்கும் பாகற்காயைப் போட்டுக் காந்திப்போகாமல் வதக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - ஒன்றேயரைக்கால் ($1\frac{1}{8}$) படி, **புளி** - ஒரு (1) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

உளுத்தம்பருப்பு-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், **மிளகாய்**-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **மிளகு** கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **தேங்காய்த்துருவல்** - இரண்டு (2) பலம்.—இப்பதார்த்தங்களைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயில் வறுத்துப் பின்பு ஒன்றாய்க் கலந்து கொஞ்சம் ஜலந்தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்துக்கொண்டு அந்தமொத்தையைத் தயாராக்கிவைத்திருக்கும் கரைத்தபுளியில் கலக்கிக் காய்ச்சிக் கொதிகண்டவுடனே, வறுத்த பாகற்காயை அதிற்போட்டுப் பின்பு,

உப்பு - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம்.—இதைக் கொதிக்கும் கூட்டில் போட்டுக் கலந்துகொடுத்துக் கொஞ்சம் சுண்டுகிறவரையில் கொதித்தபின்,

நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால்

($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இம்மூன்றையுங் கொண்டு 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து கூட்டில் கொட்டவேண்டியது.

காயம் - இரண்டு (2) கு. எ.—இதையும் ஒருபலம் ஜலத்தில் கரைத்துக் கூட்டில் விடவேண்டியது.

142. பலவகைக் காய்கள் சேர்ந்த கூட்டு

நல்ல ஜலம் - மூன்று (3)படி.—இதை மூன்றரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டுக்காய்ச்சி ஜலம் கொதி கண்டவுடனே,

துவரம்பருப்பு - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) படி, **மஞ்சள்பொடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **நெய்**-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் கொதிக்கும் ஜலத்தில் ஒன்றின்பின் ஒன்றுய்ப்போட்டு மூடிவைக்கவேண்டியது.

பீர்க்கங்காய் - ஆறு (6) பலம்.—இதன் தோல், நரம்பு, காம்பு முதலியவைகளைப் போக்கிச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

வாழைக்காய் - ஆறு (6) பலம்.—இதன் காம்பு, தோல் முதலியவைகளைப் போக்கிச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

கொத்தவரைக்காய் - மூன்று (3) பலம்.—இதன் நுனி, காம்பு, நரம்பு, முதலியவைகளைப்போக்கிச் சிறு துண்டுகளாய்க் கிள்ளி வைத்துக்கொண்டு,

அவரைக்காய் - ஆறு (6) பலம்.—இதன் நுனி, காம்பு, நரம்பு முதலியவைகளைப் போக்கிச் சிறுசிறு துண்டுகளாகக் கிள்ளி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

புடலங்காய் - மூன்று (3) பலம்.—இதை வில்லைவில்லையாய் நறுக்கிக் கொண்டு அடுப்பின்மேல் வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்பு முக்காற்பாகம் வெந்தபின் ஐந்துவகைத் தான்களையும் அந்தப் பருப்பில் போட வேண்டியது.

நிலக்கடலை அதாவது வேர்க்கடலை- மூன்று (3) பலம்.—இதைக் கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துச் சிவப்புத்தோலைப் போக்கி மேற்படி தான்களுடன் போட வேண்டியது. சிலர் கடலை, மொச்சைக்கொட்டை, காராமணி இவைகளில் எதையாவது அல்லது இந்நான்கையுமாவது வறுத்துப் போடுவதுண்டு. பிறகு,

உளுத்தம்பருப்பு - இரண்டு (2) பலம், **மிளகாய்** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **கொத்துமல்லிவிரை** - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், **மிளகு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **சீரகம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **தேங்காய்த்துருவல்** - மூன்று (3) பலம்.—இந்த ஆறு பதார்த்தங்களையும் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயில் வறுத்துக்கொண்டு கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நல்ல ஜலம்-காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) படி, **புளி**-ஒன்றேமுக்கால் ($1\frac{3}{4}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோதுகொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அரைத்து வைத்திருக்கும் சம்பாரத்தைக் கரைத்த புளியிற் கலந்து கலக்கி அடுப்பின்பேரில் காய்களுடன் வெந்து

கொண்டிருக்கும் பருப்பு செம்மையாய் வெந்தபதம் பார்த்துக் காரங்கலந்த கரைத்த புளியை அதில் கொட்டி,

உப்பு - ஒரு (1) பலம்.—இதைக் கொதிக்கும் கூட்டில் போட்டுக் கிளறிக் கொடுத்துப் பின்பு நன்ருய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

நெய்-ஒரு (1) பலம், **மிளகாய்**-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **கடுகு**-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இந்தப் பதார்த்தங்களைக்கொண்டு 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து கூட்டில் கொட்டவேண்டியது.

காயம்-இரண்டு (2) கு. எ.—இதை ஒரு ரூபாஎடை ஜலத்தில் கரைத்து அந்தச் சலத்தைக் கூட்டில் விடவேண்டியது.

இதில் சுமார் ஐந்து அல்லது ஆறு அப்பளங்களையும் கொஞ்சம் கருவடகத்தையும் நெய்யில் பொரித்துப் போடலாம். இக்கூட்டைப்போலவே தனித்தனியாய் ஒவ்வொரு காய்கிழங்குகளைக்கொண்டும் கூட்டு செய்யலாம்.

143. புளியிட்ட அறுகீரை

நல்லஜலம்-அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை ஒன்றரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சி,

துவரம்பருப்பு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி.—அதைக் காய்ந்துகொண்டிருக்கும் ஜலம் கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே அதில் கொட்டி மூடிவைக்கவேண்டியது.

இளம் அறுகீரை-இருபத்திநான்கு (24) பலம்.—இதை ஜலத்தில் செம்மையாய் அலசிக்கழுவி செத்தை, குப்பை, பூச்சி, புழு இல்லாமலெடுத்துப் பொடிபொடியாய் நறுக்கி அடுப்பின்மேலிருக்கும் பருப்பு முக்காற்பாகம் வெந்த பதம் பார்த்துக்கொண்டு நறுக்கின அறுகீரையை அதில் போட்டுக் கிளறிக் கொடுத்து மூடிவைக்க வேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, **புளி** - ஒரு (1) பலம்.—இந்த இரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அடுப்பின்மேல் வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்பு செம்மையாய் வெந்தவுடனே அதில் இந்தக் கரைத்த புளியைக் கொட்டி,

உப்பு-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இதைக் கீரையிற்போட்டு நன்ருய்க் கலந்து கொடுத்தவுடனே,

மிளகாய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **மிளகு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **சீரகம்**-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **வெந்தயம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **தேங்காய்த்துருவல்** - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இந்தப் பதார்த்தங்களை வெவ்வேருய்க் கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயில் வறுத்து அதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து அரைத்து அரைக்கால்படி ஜலத்தில் கரைத்துக் கீரையில் கொட்டிக் கலந்துகொடுத்துக் கொதிக்கவிட்டு அது கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

வறுகடலைமா - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துக் கீரையில் கொட்டி நன்ருய்க் கிளறி இரண்டு நிமிஷத்திற்குப் பின்,

நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு 22-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து புளியிட்ட கீரையில் கொட்டவேண்டியது.

காயம்-இரண்டு (2) கு. எ.—இதை ஒருபலம் ஜலத்தில் கரைத்து மேற்படி கீரையில் விடவேண்டியது.

இதைப்போலவே வெந்தயக்கீரை, பருப்புக்கீரை, தண்டுக்கீரை முதலிய கீரைகளையும்; அகத்திப்பூ, வாழைப்பூ முதலிய பூக்களையும்; கத்தரிக்காய் வெள்ளரிக்காய், உருளைக்கிழங்கு முதலிய காய் கிழங்குகளையும் செய்யலாம்.

144. நேந்திரங்காய் எரிசேரி

இது மலையாள தேசத்திற்குரிய போஜனத்தின் அநுபான வஸ்துவாயிருக்கின்றது. இத்தேசத்தாரில் பெரும்பான்மையோர் இதை விரும்புகிறதில்லை.

நேந்திரங்காய் என்னும் வாழைக்காய் - பத்து (10) பலம்.—இதன் காம்பு, நுனி, தோல் இவைகளைப் போக்கிவிட்டு நான்காய் (விட்டுப் போகாமல்) பிளந்து மெலிதாயும் வில்லை வில்லையாயும் நறுக்கி மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து ஓர் களிம்பேறாத பாத்திரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

புளித்த மோர் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி, மஞ்சட் பொடி - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ.—இவ்விரண்டையும் பாத்திரத்திலுள்ள நேந்திரங்காய்த் தானில் போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்துப் பின்பு ஜலத்தைவிட்டு நன்றாய்க்கழுவி ஜலத்தை வடித்துவிட்டு அந்தத் தானில் அது முழுகி அதற்குமேல் அரை அங்குலம் ஜலமிருக்கும்படி நல்ல ஜலத்தைக்கொட்டி,

மஞ்சள்-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) ரூ. எ., மிளகு-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், மிளகாய்-முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம், உப்பு-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளை ஒன்றாய்க்கலந்து வெண்ணெய்போல் அரைத்துப் பாத்திரத்தில் ஜலத்தோடிருக்கும் நேந்திரங்காயிற் போட்டு நன்றாய்க்கலந்து அப்பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி அந்தக் காயானது வெந்து அதிலுள்ள ஜலமானது சுண்டிப்போவதற்கு முந்தியே அத்தான்களை நன்றாய் மசித்து உடனே,

தேங்காய்-ஒன்று (1), சீரகம்-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) ரூ. எ.—இவ்விரண்டில் தேங்காயைப் பூப்போல் துருவி மூன்றுபாகமாக்கி அதில் ஒரு பாகத்தையும் சீரகத்தையும் வெண்ணெய்போல் அரைத்து அதிற்கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு குழம்புபோல் கரைத்து மசித்திருக்கும் எரிசேரியிற்போட்டுக் கலந்துகொடுத்து அது நன்றாய்க் கொதித்தபின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொண்டு மேலே மீத்துவைத்திருக்கும் தேங்காயின் மூன்றில் இரண்டு பாகத்தை அடுப்பை விட்டிறக்கி வைத்திருக்கும் எரிசேரியைக் கொள்ளும்படியான ஓர் வாணலி அல்லது அதைப்போலுற்ற பாத்திரத்திற் போட்டுப் பக்குவமாய் பிரட்டிக் கொண்டே வறுத்துத் தேங்காயின் ஈரம் நீங்கியபின்,

தேங்காயெண்ணெய் - இரண்டு (2) பலம்.—இதை வறுபட்டுக்கொண்டிருக்

கும் தேங்காய்த்துருவலிற் போட்டு அந்த எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

கடுகு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளைத் தேங்காயுடன் காய்ந்துகொண்டிருக்கும் எண்ணெயிற்போட்டு அது சடபட் வென்கிற சத்தம் கண்டவுடனே அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்திருக்கும் எரிசேரியை அதிற்கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது.

இதைப்போலவே சேனை, ரஸ்தாளிவாழைக்காய், பரங்கிக்காய், பயற்றங்காய் முதலிய காய்களைக்கொண்டும் எரிசேரி செய்யலாம்.

145. வறுத்த எரிசேரி

நேந்திரங்காய்-பத்து (10) பலம்.—இதை முந்திய எரிசேரிக்கு நறுக்கியது போலவே நறுக்கிச் சித்தப்படுத்தி வைத்துக்கொண்டு,

தேங்காய் எண்ணெய் - பத்து (10) பலம்.—இதை ஓர் [illegible]யில்விட்டுக் காய்ச்சி அது காய்ந்தவுடனே நேந்திரங்காய் தான்களை [illegible]ப் பசு நிறமாய்ப் பொரித்தெடுத்துக்கொண்டு அதை நசுக்கி ஒன் [illegible] தூளாக்கிக் களிம்பேறாத ஓர் பாத்திரத்திற் போட்டு அந்நேந்திரங்காய் முழுகி அதன்பேரில் அரையங்குலம் நிற்கும்படியாய் ஜலத்தைவிட்டுப் பின்பு முந்திய எரிசேரிக்கு மஞ்சள், மிளகு, மிளகாய், உப்பு முதலியவைகளை அரைத்துப் போட்டு எரிசேரி யாக்கியதுபோலவே இதையும் செய்யவேண்டியது.

146. அவியல்

வாழைக்காய், பூசணிக்காய், வெள்ளரிக்காய், பலாவிரை, இக்காய்களின் தான்கள்-இருபது (20) பலம்.—இக்காய்களின் தோலையும் விதையிருந்தால் அவைகளையும் போக்கிவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிக் களிம்பேறாத ஒரு பாத்திரத்திற் போட்டு,

உப்பு-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய்-ஒரு (1) பலம், மஞ்சள்-அரைக் கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவைகளை நன்றாய் அரைத்துப் பாத்திரத்தி லிருக்கும் தான்களுடன் போட்டு அத்தானில் அது முழுகி அதன் பே[illegible]ல் ஒரு அங்குலம் கனமுள்ளதாய் நிற்கும்படி ஜலத்தை விட்டு அடுப்பில[illegible]டு அது நன்றாய் வெந்தபின் அதாவது ஜலம் சுண்டியபின்,

நல்ல ஜலம்-ஒரு (1) படி, புளி-இரண்டு (2) பலம்.—இவை[illegible] நன்றாய் கரைத்துக் கோது முதலியவைகளைப் போக்கிவிட்டு வெந்திருக்கும் காய்களுடன் கொட்டிக் கலந்து அது கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

தேங்காய் - ஒன்று (1), பச்சைமிளகாய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், சீரகம் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளில் தேங்காயை உடைத்து மற்ற சாமான்களுடன் சேர்த்து வெண்ணெய்போலரைத்துக் காற்படி கடைந்த புளித்ததயிரில் கலக்கி அவியலிற்கொட்டி அதுவுங்கொதித்தபின் ஒரு கருவேப்பிலைக்கோத்தை அதிற்போட்டு,

தேங்காயெண்ணெய் - ஒரு (1) பலம்.—இதை அவியலிற்கொட்டிக் கலந்து கொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

இவ்வவியலை எப்பொழுதும் எத்தனைவிதக் காய்கள் கிடைக்குமோ அவை களெல்லாவற்றையும் சேர்த்துச் செய்வது வழக்கம்.

147. ஓலன்

பெரும்பூசினிக்காய் - பத்து (10) பலம்.—பூசினிக்காயின் வெகு இளசான பிஞ்சை நறுக்கி ஒரு அங்குலநீளம் அரையங்குல அகலம் ஒரு நெல்லின்கன மும் உள்ள தான்களாய் நறுக்கி ஓர் பாத்திரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

தட்டைப்பயறு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி.—இதை ஓர் பாத்திரத்திற் போட்டு ஜலத்தைவிட்டு வேகவைத்து அது நன்றாய் வெந்தபின் அத்தட்டைப்பயிரையும் நறுக்கி வைத்திருக்கும் பெரும் பூசினித்தான்களுடன் சேர்த்துக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு வேகவைத்து அது வெந்தபின்,

உப்பு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இதைப் பொடித்து அவியலிற்போட்டு,

தேங்காய்-ஒன்று (1).—இதை உடைத்துப் பூப்போல் துருவி அதன் பாலைப் பிழிந்து வெந்திருக்கும் பயறு, தான் இவைகளிற் போட்டு கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது.

தேவையானால் ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம் தேங்காயெண்ணெய், ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம் ஜலம் இவைகளைக் கலந்து ஓலனில் போட்டு எல்லாவற்றையும் நன் றாய்க் கலந்து கொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

ரஸங்கள்

நமது ஆகாரத்திற்குரிய அன்னத்திற்கு அநுபானமான பலவகை இளக்க மான பதார்த்தங்களில் இது வெகு முக்கியமானதும் சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியத் தையும் நாவிற்கு ருசியையும் தரும்படியான பதார்த்தமாயிருக்கின்றது. இதைச் செய்வதற்குமுன் இதற்கு வேண்டிய ரஸப்பொடியைச் செய்துவைத் துக்கொள்வது அவசியமாகையால் அதைப் பின்வருமாறு செய்யவேண்டியது.

148. ரஸப்பொடி

மிளகாய்-இருபது (20) பலம்.
கொத்துமல்லிவிரை-பன்னிரண்டு(12)பலம்.
மிளகு-நான்கு (4) பலம்.
சீரகம்-ஒரு (1) பலம்.
வெந்தயம்-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.
கடுகு-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.

மேற்சொல்லிய சாமான்களில் மிளகாயைமட்டும் அதன் காம்பு முதலிய வைகளைப் போக்கிவிட்டு ஒரு பலம் நல்லெண்ணெயைவிட்டுக் காந்திப்போகாமல் பக்குவமாய் (கருஞ்சிவப்புவர்ணம் ஆகும்படி) வறுத்து ஓர் முறத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு மற்ற வஸ்துக்களில் ஒவ்வொன்றையும் தனித்தனியே எண் ணெய் விடாமலே பக்குவமாய் வறுத்துத் தனித்தனியே பொடிசெய்து பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க்கலந்து வைத்துக்கொண்டு வறுத்துவைத்திருக்கும் மிளகாயையும் செம்மையாய்ப்பொடித்து மற்ற பொடியுடன் சேர்த்து நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து மூங்கிற்படி, சந்தனப்பேழை, கற்சட்டி இவைகளிலேதாவது ஒன்றில் போட்டு வாசனை போகாமல் நன்றாய் மூடிவைத்துக்கொண்டு பின்னால்

ரஸப்பொடி என்று சொல்லுகிற விடங்களில் இப்பொடியை உபயோகிக்கவேண்டியது. அன்றியும் மேற்சொல்லிய சாமான்களின் பொடியை ஒன்றாய்க் கலக்காமல் தனித்தனியே வைத்துக்கொண்டு வெவ்வேறாக ரஸத்தில் போடுவதுமுண்டு. ஏனென்றால் சில ரஸங்களுக்கு இப்பொடிகளில் சிலவற்றை நீக்கியும் சில ரஸங்களுக்கு இப்பொடிகளிலேதாவதொன்றை அதிகமாக்கியும் போடுவதற்கனுகூலமாயிருக்கும் பொருட்டேயாகும். இப்பொடியானது செய்து எட்டு நாள் வரையிலும் வெகு வாசனையாயும் ருசியாயுமிருந்து பின்பு நாள்பட நாள்பட ருசியிலும் வாசனையிலும் குறைந்துகொண்டே வரும். ஆகையால் இப்பொடியை எட்டுநாளைக்கு ஒருதடவை அல்லது பதினைந்து நாளைக்கு ஒருதடவை செய்து வைத்துக்கொள்வதே யுத்தமம். இவ்வாறு பொடியை உபயோகிப்பதுமன்றி அன்றன்றைக்குச் சம்பாரத்தை அரைத்துப் போடலாம்.

149. துவரம்பருப்பு ரஸம்

நல்ல ஜலம் - நான்கு (4) படி.—இதை ஆறுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சவேண்டியது.

துவரம்பருப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, நெய் அல்லது எண்ணெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இப்பதார்த்தங்களைக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ப் போட்டு அதுவும் கொதிக்கத் தொடங்கினபின் ஜலம் நிரப்பின ஒரு பாத்திரத்தைக்கொண்டு தவலையை மூடி வைக்கவேண்டியது. பின்பு பருப்பு செம்மையாய் வெந்து பூப்போலான பதம் பார்த்துக்கொண்டு அந்தப் பாத்திரத்தை அடுப்பைவிட்டிறக்கிவைத்துக்கொண்டு,

மிளகாய்-அரையேயரைக்கால் ($\frac{5}{8}$) பலம், கொத்துமல்லிவிரை-காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், மிளகு - மூன்றுவீசம் ($\frac{3}{16}$) பலம், வெந்தயம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், சீரகம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இப்பதார்த்தங்களைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயைவிட்டு வறுத்துக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம்-அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, புளி-மூன்று (3) பலம்.—இவ்விரண்டையும் இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துக் கோது முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுக் காய்ச்சவேண்டியது. பின்பு அரைத்துவைத்திருக்கும் காரத்தை ஓர் பாத்திரத்தில் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்துக் கொதிக்கும் புளியில் கொட்டி,

உப்பு - இரண்டேகால் ($2\frac{1}{4}$) பலம்.—இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் காரங்கலந்த புளியில் போட்டு,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம்.—இதைக் கொத்துடன் கொஞ்சம் தணலில் வாட்டிக் கொதிக்கும் புளிஜலத்தில் போட்டு,

கொத்துமல்லி-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இதை ஜலத்தில் கழுவி வேரைக் கிள்ளிவிட்டுக் கொதிக்கும் புளிஜலத்தில் போட்டு அந்தப் புளிஜலம் கால்

அங்குலம் வற்றும்வரையில் கொதித்தபின் அதில் வேகவைத்து வைத்திருக்கும் பருப்பிலிருந்து பருப்புக்கட்டை * இறுத்துக் கொட்டவேண்டியது. அந்தப் பாத்திரம் நிரம்பாமலிருந்தால் இன்னும் கொஞ்சம் ஜலத்தை அந்தப் பருப்பிற் கொட்டிச் செம்மையாய்க் கரைத்துப் பாத்திரம் நிரம்பக் கொட்ட வேண்டியது. அதன்பின் அந்தப் பருப்பு ரஸத்திலிருந்து நான்கு அல்லது ஐந்து கரண்டியளவை மற்றொரு சிறிய ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டுப் பக்கத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. அப்புறம் அடுப்பின் பேரிலிருக்கும் ரஸம் செம்மையாய்க் கொதித்துப் பொங்கிவருகையில் எடுத்து வைத்திருக்கும் ரஸத்தை அதில் கொட்டிவிடவேண்டியது. (இப்படி எடுத்து வைத்திருந்து கொட்டுவது பொங்கிச் சிந்தாம லிருப்பதற்கேதான்) பின்பு,

நேய்-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **கடுகு-**அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவ்விரண்டையுங் கொண்டு ஓர் இரும்புக்கரண்டியில் 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து ரஸத்தில் கொட்டி அதை அடுப்பைவிட்டிறக்கி உடனே,

. **காயம்** - இரண்டு (2) கு. எ.—இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து கரைத்து ஜலத்தை ரஸத்தில் விடவேண்டியது.

150. மற்றொருவிதத் துவரம்பருப்பு ரஸம்

நல்ல ஜலம் - நான்கு (4) படி.—இதை ஆறுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி ஜலங் காய்ந்தபின்,

துவரம்பருப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, நேய் அல்லது **நல்லெண்ணெய்** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **மஞ்சள்பொடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் காய்ந்துகொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ப் போட்டு அதுவும் கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே ஜலம் நிரப்பின ஒரு பாத்திரத்தை அதன்பேரில் மூடிவைக்கவேண்டியது. பின்பு துவரம்பருப்புப் பஞ்சுபோல் வெந்தபின் இறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **புளி**-மூன்று (3) பலம்.—இவ்விரண்டையும் இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுக் காய்ச்சி,

உப்பு - இரண்டேகால் ($2\frac{1}{4}$) பலம்.—இதையும் போட்டுப் பின்பு, **வறுத்த மிளகாய்ப்பொடி** - அரையேயரைக்கால் ($\frac{5}{8}$) பலம், **வறுத்த கோத்தமல்லி விரைப்பொடி** - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், **வறுத்த சீரகப்பொடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **வறுத்த வேந்தயப்பொடி** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், **வறுத்த கடுகுப்பொடி** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம்.—இப்பொடிகளை ஒன்றின் பின் ஒன்றாய்க் கொதிக்கும் புளி ஜலத்தில் போடவேண்டியது. அல்லது இத்தனித்தனிப் பொடிகளுக்குப் பதி

---

* பருப்பு வேகவைத்த ரசத்துடன் கூடிய மஞ்சள்நிறமான ஜலத்திற்குக் கட்டென்று பெயர்.

லாய்க் கலந்துவைத்திருக்கும் ரஸப்பொடியில் ஒன்றேகால் ($1\frac{1}{4}$) பலம் நிறையுள்ளதைப் போடவேண்டியது.

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம்.—இதைக் கொத்துடன் கொஞ்சம் தணலில் வாட்டிக் கொதிக்கும் ரஸத்தில் போட்டு,

கோத்துமல்லி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இதன் வேர்களை நறுக்கிவிட்டுக் கழுவிக் கொதிக்கும் ரஸத்தில் போட்டு அந்த ரஸம் கால் அங்குலம் சுண்டும் வரையில் கொதிக்கவிட்டுப் பிறகு முன்னால் சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் பருப்புக்கட்டைச் செம்மையாய்க் கரைத்து அடுப்பின்பேரில் கொதிக்கும் ரஸத்தில் கொட்டவேண்டியது. மேற்படி ரஸம் கொதிக்கும் பாத்திரம் நிரம்பியிருந்தால் மூன்று அல்லது நான்குகரண்டியளவு ரஸத்தை வேறொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு அடுப்பின்பேரிலிருக்கும் ரஸம் செம்மையாய்க் கொதித்துப் பொங்குந் தருணத்தில்,

நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை ஒரு கரண்டியில் விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

கடுகு-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இதைக் காய்ந்த நெய்யில் போட்டுச் சடபடவென்கிற சத்தம் நின்றவுடனே தாளிதம் பக்குவமாயிற்றென்றறிந்து அதை உடனே ரஸத்தில் கொட்டி மணம்போகாமல் அதன்பேரில் ஒரு பாத்திரத்தை மூடிவைத்திருந்து பின்பு எடுத்துவைத்திருக்கும் மூன்று அல்லது நான்கு கரண்டி ரஸத்தை அதிற்கொட்டி இறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

காயம் - இரண்டு (2) கு. எ.—இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்து அந்தச் சலத்தை அதில் கொட்டவேண்டியது.

மேற்சொல்லிய இரண்டு ரஸங்களும் அந்த இரண்டரைப்படி ஜலம்கொள்ளுகிற பாத்திரத்திற்குக் குறைவாயிருந்தால் உப்பு, புளி, காரம் முதலியவைகள் அதிகமாயிருக்கும். நிரம்பிச் சரியாயிருந்தால் சம ரஸத்தை யுடையதாயிருக்கும்.

151. வெங்காயம், வெள்ளைப்பூண்டு சேர்ந்த பருப்பு ரஸம்

நல்ல ஜலம்-நான்கு (4) படி.—இதை ஆறு படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி யதில்,

துவரம்பருப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **நெய்** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **மஞ்சள்பொடி**-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இந்தப் பதார்த்தங்களை ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ப்போட்டு ஜலம் நிரப்பின ஒரு பாத்திரத்தைக்கொண்டு அதை மூடிவைக்கவேண்டியது. அப்படி ஜலம் நிரப்பாத பாத்திரத்தைக்கொண்டு மூடினால் ஆவியானது வெளியே போய்விடும்.

மிளகாய் - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம், **கோத்துமல்லிவிரை** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **மிளகு** - மூன்று வீசம் ($\frac{3}{16}$) பலம், **சீரகம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **வெந்தயம்** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், **கடுகு**-வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு**-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கடலைப்பருப்பு** கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **தேய்த்த எள்ளு** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **தேங்காய்த்துருவல்** - ஒரு (1) பலம், **வெங்காயம்** - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், **வெள்ளைப்பூண்டு** -

அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளில் வெங்காயம் வெள்ளைப்பூண்டு ஆகிய இவ்விரண்டைத்தவிர மற்றவைகளை இரண்டு பலம் நெய்யைக்கொண்டு தனித்தனியே வறுத்தெடுத்துக்கொண்டு அதன்பின் வெங்காயத்தின் மேற்றோலை எடுத்துவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி கால்பலம் நெய்யில் வறுத்துக்கொண்டும் வெள்ளைப்பூண்டின் தோலை உரித்துப் பருப்பைக் காற்பலம் நெய்யில் வறுத்துக்கொண்டும் பின்பு இப்படி வறுத்த எல்லாப் பதார்த்தங்களையும் கால்படி ஜலம்விட்டு வெண்ணெய்போலரைத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, புளி - மூன்றேகால் ($3\frac{1}{4}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது.

உப்பு - இரண்டேகால் ($2\frac{1}{4}$) பலம்.—இதைக் காய்ந்துகொண்டிருக்கும் புளி ஜலத்தில் போட்டு ஐந்துநிமிஷம் கொதித்தபின் அரைத்து வைத்திருக்கும் சம்பாரத்தைக் கொஞ்சம் ஜலம்விட்டுக் கரைத்துக் கொதிக்கும் புளியில் கொட்ட வேண்டியது. பின்பு மூன்று நிமிஷம் கொதித்தபின்,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம், கொத்துமல்லி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் முன் ரஸங்களுக்குப் போட்டது போலவே இதற்கும் போட்டுப் பின்பு வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்பு செம்மையாய் வெந்திருந்தால் அதன் ஜலம் அல்லது கட்டைக் கொதிக்கும் புளிஜலத்தில் கொட்ட வேண்டியது. அந்தப் பாத்திரம் நிரம்பாமலிருந்தால் பருப்பில் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துப் பாத்திரம் நிரம்பக் கொட்டவேண்டியது. அப்படிக் கொட்டியபின் அதிலிருந்து இரண்டு மூன்று கரண்டியளவு ரஸத்தை வேறொரு ஈயம் பூசின பாத்திரத்தில் எடுத்துவைத்துக்கொண்டு பின்பு அடுப்பின்பேரிலிருக்கும் ரஸம் செம்மையாய்க் கொதித்துப் பொங்கும் தருணத்தில்,

நெய் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவ்விரண்டையுங்கொண்டு 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து கொதிக்கும் ரஸத்தில் கொட்டி உடனே மூடிவைத்துக் கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின் எடுத்து வைத்திருக்கும் ரஸத்தை அதில் கொட்டிக் கீழே இறக்கிவைத்துக் கொண்டு,

காயம் - இரண்டு (2) கு. எ.—இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்தில் கொட்டவேண்டியது.

152. வெங்காயம் வெள்ளைப்பூண்டு சேர்ந்த மற்றொருவித பருப்பு ரஸம்

நல்ல ஜலம்-இரண்டேகால் ($2\frac{1}{4}$) படி.—இதை நான்குபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி அது கொதிகண்டவுடனே,

துவரம்பருப்பு-காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) படி, நெய்-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், மஞ்சள் பொடி-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் கொதிக்கும்

ஜலத்தில் ஒன்றின்பின் ஒன்ருய்ப் போட்டு ஜலம் நிரப்பின ஒரு பாத்திரத்தைக் கொண்டு தவலையின் வாயை மூடி வைக்கவேண்டியது. பின்பு பருப்பு செம்மையாய் வெந்த பதம் பார்த்துக்கொண்டு,

உப்பு-ஒரு (1) பலம்.—இதையும் வெந்திருக்கும் பருப்பில் போட்டுப்பின்பு,

வறுத்தமிளகாய்ப்போடி-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **வறுத்த கோத்துமல்லி விரைப் போடி**-காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், **வறுத்த மிளகுபோடி**-மூன்று வீசம் ($\frac{3}{16}$) பலம், **வறுத்த சீரகப்போடி**-வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், **வறுத்த வேந்தயப்போடி**-வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், **வறுத்த கடுகுப்போடி**-வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம்.—இப்பொடிகளையும் வெந்த பருப்பில் போட்டு உடனே,

கடலைப்பருப்பு-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு**-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **தேய்த்த எள்ளு**-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **கோப்பரைத் துருவல்**-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **வெங்காயம்**-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **வெள்ளைப்பூண்டு**-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இந்தப் பதார்த்தங்களில் வெங்காயம் வெள்ளைப்பூண்டு இவைகளைத்தவிர மற்றப் பதார்த்தங்களைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துக்கொண்டும் வெங்காயத்தின் மேற்ருலை உரித்துச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிக் கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துக் கொண்டும் வெள்ளைப்பூண்டின் மேற்ருலை உரித்து அந்தப் பருப்பைக் கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துக்கொண்டும் பின்பு வறுத்துவைத்திருக்கும் எல்லாப் பதார்த்தங்களையும் ஒன்ருய்க் கலந்து ஒரு கல்லுரலில் போட்டுப் பின்பு,

வறுகடலை - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இதையும் காற்படி ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

மிளகு-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதை நெய்யில் வறுத்துக் கொஞ்சம் நசுக்கி அதையும் மேலே அரைத்து வைத்திருக்கும் சம்பாரத்தையும் வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்பில் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து,

கருவேப்பிலை - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **கோத்துமல்லி**-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் முந்திய ரஸங்களுக்குப் போட்டதுபோலவே போட்டு கொஞ்சம் கொதித்த பின்,

நெய் - ஒரு (1) பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் கொண்டு 22-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து ரஸத்தில் கொட்டி உடனே ஒரு பாத்திரத்தைக்கொண்டு அதை மூடிவைத்திருந்து,

காயம்-இரண்டு (2) கு. எ.—இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு கரைத்து அந்தத் தெளிவை ரஸத்தில் வடிக்கவேண்டியது. பின்பு ரஸத்தை அடுப்பைவிட்டிறக்கிப் பரிமாறுவதற்குச் சற்று முன்,

எலுமிச்சம்பழம் - இரண்டு (2).—இதைப் பெரியதாய்ப் பார்த்துக் கசக்கி அரிந்து விதைகளை உதிர்த்துவிட்டு ரஸத்தில் பிழியவேண்டும்.

153. கடலைப்பருப்பு ரஸம்

நல்ல ஜலம் - நான்கு (4) படி.—இதை ஐந்துபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி,

கடலைப்பருப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை அந்தக் கொதிக்கும் ஜலத்திற் போட்டு வேகவைக்க வேண்டியது. அது செம்மையாய் வெந்தபின் 149-வது துவரம்பருப்பு ரஸத்தைச் செய்ததுபோலவே இதையும் செய்யவேண்டியது.

154. பயற்றம்பருப்பு ரஸம்

நல்ல ஜலம் - மூன்றரைப் ($3\frac{1}{2}$) படி, **வறுத்த பயற்றம்பருப்பு** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இவைகளில் பருப்பை 74-வது பக்கத்தின் 9-வது பாராவிற் சொல்லிய படி வறுத்துக்கொண்டு 149-வது துவரம்பருப்பு ரஸத்தைப்போலவே இதையும் செய்யவேண்டியது. ஆனால் இப்பருப்பு துவரம்பருப்பு கடலைப்பருப்பு இவைகளைப்போலத்தனை உறுதியில்லாததினால் உப்பு புளி இவ்விரண்டை மட்டும் அடியில் சொல்லியிருக்கும் நிறைப்படி போடவேண்டியது.

புளி - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம், **உப்பு** - இரண்டு (2) பலம்.—இவைகளைக் கொண்டு இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலேயே செய்யவேண்டியது.

155. மொச்சைப் பருப்பு ரஸம்

நல்ல ஜலம் - இரண்டு (2) படி.—இதை இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில்விட்டுக் காய்ச்சிப் பின்பு,

மொச்சைப் பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **மஞ்சள்பொடி** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம்.—இவைகளைக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ப் போட்டு அதுவும் கொதிக்கத் தொடங்கியபின் மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **புளி** - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஒரு சிறிய ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற் போட்டுக் கரைத்துக் கோது, கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அதில்,

உப்பு-ஒன்றேமுக்கால் ($1\frac{3}{4}$) பலம்.—இதைப் போட்டு அடுப்பின்பேரில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் மொச்சைப் பருப்புச் செம்மையாய் வெந்திருந்தால் அதில் இந்த உப்புக்கலந்த கரைத்த புளியைக் கொட்டி உடனே,

ரஸப்பொடி-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இதையும் அடுப்பின்பேரில் பருப்புடன் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் புளிசலத்தில் போட்டுப் பின்பு,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம், **பச்சைக்கொத்துமல்லி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் முன் ரஸங்களுக்குப் போட்டது போலவே இதற்கும் போட்டு அது கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

நெய் - ஒரு (1) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **சீரகம்**- அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **வெந்தயம்**-வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம்.—

இவைகளைக்கொண்டு 22-வது முறைப்படி தாளிதம் செய்து ரஸத்திற் கொட்டி உடனே அந்தக் கரண்டியையும் முழுக்கி எடுக்கவேண்டியது. பின்பு,

காயம் - இரண்டு (2) கு. எ.—இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்தில் விட்டுக் கீழே இறக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

156. கொள்ளு (காணம்) ரஸம்

நல்ல ஜலம் - மூன்று(3) படி.—இதை ஐந்துபடி ஜலம் கொள்ளுகிற தவலை யில் விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது.

வறுத்த கொள்ளு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, நல்லெண்ணெய் அல்லது நெய் - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம், மஞ்சள்பொடி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவற்றைக் கொதிக்கும் ஜலத்தில்போட்டுக் கொதிகண்டவுடனே ஜலம் நிரப்பின் ஒரு பாத்திரத்தைக் கொண்டு அந்தத் தவலையின் வாயைமூடிவைக்க வேண்டியது. பின்பு,

மிளகாய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கொத்துமல்லிவிரை அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், சீரகம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், வெந்தயம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், கடுகு - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம்.—இப்பதார்த்தங்களைக் கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயை விட்டுத் தனித்தனியே வறுத்துப் பின்பு,

கொப்பரை அல்லது தேங்காய்த்துருவல் - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம்.—இதையும் கொஞ்சம் வறுத்து முன்னால் வறுத்துவைத்திருக்கும் பதார்த்தங்களையும் இதையும் ஒன்றாய்க் கலந்து அரைக்காற்படி ஜலத்தைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்த் தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து வைத்துக்கொண்டு,

நல்ல ஜலம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, புளி-இரண்டேமுக்கால் ($2\frac{3}{4}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது.

உப்பு - ஒன்றேமுக்கால் ($1\frac{3}{4}$) பலம்.—இதைக் கொதிக்கும் கரைத்த புளியில் போட்டு,

கருவேப்பிலை - இரண்டு (2) பலம், கொத்துமல்லி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் முந்திய ரஸங்களுக்குத் தயாராக்கிப் போட்டது போல் போட்டு அது நன்றாய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின், வெந்துகொண்டிருக்கும் கொள் செம்மையாய் வெந்திருந்தால் அதைச் செம்மையாய்ப் பிசைந்து கரைத்துக் கட்டைக் கொதிக்கும் புளியில் கொட்டி அந்த ரஸத்திலிருந்து நான்கு அல்லது ஐந்துகரண்டி யளவு ரஸத்தை வேறொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு அதில் அரைத்து வைத்திருக்கும் காரத்தைக் கரைத்து மறுபடியும் ரஸத்தில் கொட்டி ஒருதடவை செம்மையாய்க் கலக்கிக்கொடுத்து மேற்சொல்லிய அளவின்பிரகாரம் கொஞ்சம் ரஸத்தை வேறொரு பாத்திரத்தில் எடுத்துவைத்துக்கொண்டு, அடுப்பின்பேரிலிருக்கும் ரஸத்தைச் செம்மையாய்க் கொதிக்கவிட்டுப் பொங்குந்தருணத்தில்,

நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒன்றேகால் ($1\frac{1}{4}$) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கடலைப்பருப்பு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இந்தப் பதார்த்தங்களைக்கொண்டு 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து ரஸத்தில் கொட்டி உடனே மூடிவைத்திருந்து கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் எடுத்துவைத்திருக்கும் ரஸத்தை அதிற் கொட்டிக் கீழே இறக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

காயம் - இரண்டு (2) கு. எ.—இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்தில் வடிக்கவேண்டியது. பிரியமிருந்தால்,

வெங்காயம் - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம், வெள்ளைப்பூண்டு - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் மேற்றோலை எடுத்துவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி நெய்யில் வறுத்துச் சம்பாரச்சாமான்களுடன் சேர்த்து அரைத்து ரஸத்தில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

157. பச்சை மொச்சைக்கொட்டை சேர்ந்த பருப்பு ரஸம்

நல்ல ஜலம்-நான்கு (4) படி.—இதை ஆறுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் தவலையில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி,

துவரம்பருப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, மஞ்சள்போடி-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இம்மூன்றையுங் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் போட்டுக் கொதிகண்டவுடனே ஜலம் நிரப்பின ஒரு பாத்திரத்தைக் கொண்டு தவலையின்வாயை மூடிவைக்கவேண்டியது.

மிளகாய்-அரையேயரைக்கால் ($\frac{5}{8}$) பலம், கொத்துமல்லிவிரை - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், சீரகம்-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், வெந்தயம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், கடுகு - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடலைப்பருப்பு-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், தேய்த்தஎள்ளு-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், தேங்காய்த்துருவல்-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இச்சாமான்களைக் கொஞ்சங் கொஞ்சம் நெய்யைவிட்டுத் தனித்தனியே வறுத்து ஓர் கல்லுரலில் போட்டுக் காற்படி ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

வறுகடலை - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், பச்சைமொச்சைக்கொட்டை - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டு அத்துடன் அரைத்து வைத்திருக்கும் சம்பாரத்தையுங் கலந்து வைத்துக்கொண்டு,

நெய்-மூன்று (3) பலம்.—இதை இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில்விட்டுக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே காரங்கலந்து வைத்திருக்கும் மொச்சைக்கொட்டையை அதில் கொட்டிக் கிளறி மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது. இப்படியே இரண்டொரு தடவை கிளறிக்கொடுத்துக்கொண்டேயிருந்து மொச்சைக்கொட்டை வதங்கினபின், அடுப்பின்பேரில் வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்பு செம்மையாய் வெந்திருந்தால் அதன்

24

கட்டைமாத்திரம் மொச்சைக்கொட்டையில் கொட்டி மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைத்திருந்து அந்தக் கொட்டை வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

நல்ல ஜலம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **புளி** - மூன்று (3) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற் போட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுப் புளி ஜலத்தை வெந்துகொண்டிருக்கும் மொச்சைக்கொட்டையில் கொட்டவேண்டியது. அப்படிக் கொட்டியபின் அப்பாத்திரம் நிரம்பாமலிருந்தால் அது நிரம்பப் போதுமான ஜலத்தைக் கட்டெடுத்த துவரம்பருப்பில் கொட்டிப் பிசைந்து அந்தப் பருப்பு ஜலத்தை ரஸத்தில் கொட்டி அதிலிருந்து இரண்டு அல்லது மூன்று கரண்டியளவு ரஸத்தை வேறொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு உடனே,

உப்பு-இரண்டேகால் ($2\frac{1}{4}$) பலம்.—இதைக் கொதிக்கும் ரஸத்தில் போட்டு,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம், **கொத்துமல்லி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் முந்திய ரஸங்களுக்குப் போட்டதுபோல் தயார் செய்து போட்டு அது செம்மையாய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

நெய் - ஒரு (1) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவ்விரண்டையுங் கொண்டு ஒரு கரண்டியில் 22-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து ரஸத்தில் கொட்டி அக்கரண்டியையும் ரஸத்தில் முழுக்கி யெடுக்கவேண்டியது. அதன்பின் எடுத்து வைத்திருக்கும் ரஸத்தையும் அதிற்கொட்டி மேலொரு பாத்திரத்தை இரண்டு நிமிஷம் வரையில் மூடிவைத்திருந்து பின்னால் அடுப்பை விட்டிறக்கவேண்டியது.

காயம் - இரண்டு (2) கு. எ.—இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து அந்தத்தெளிவை ரஸத்தில் விடவேண்டியது. பிரியமிருந்தால்,

வெங்காயம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **வெள்ளைப்பூண்டு** - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் அதின் தோலைப்போக்கிக் கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்து மேற்சொல்லிய சம்பாரச் சாமான்களுடன் சேர்த்து அரைத்து ரஸத்தில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

158. பச்சை மொச்சைக்கொட்டை ரஸம்

நல்ல ஜலம் - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) படி.—இதை மூன்றரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி ஜலங் காய்ந்து சதங்கைக் கொதி கண்டவுடனே,

பச்சைமொச்சைக்கொட்டை - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **நெய்** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **மஞ்சள்பொடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவைகளைக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ப்போட்டு அவைகளும் நன்றாய்க்கொதிக்கத் தொடங்கிய பின் ஜலம் நிறைந்த ஒரு பாத்திரத்தை அதன்பேரில் மூடிவைத்திருந்து மொச்சைக்கொட்டை செம்மையாய் வெந்தபின் அதில் இரண்டு கரண்டியளவு கொட்டையை இப்பால் எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **புளி** - இரண்டேமுக்கால் ($2\frac{3}{4}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அடுப்பின்பேரில் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் மொச்சைக்கொட்டையில் கொட்டவேண்டியது. பின்பு,

உப்பு-இரண்டு (2) பலம்.—இதையும் அந்த ரஸத்திற்போட்டு உடனே,

வறுத்தமிளகாய்ப்பொடி-முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம், **வறுத்த கோத்துமல்லிவிரைப் பொடி** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **வறுத்தமிளகுபொடி** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **வறுத்தசீரகப் பொடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **வறுத்த வேந்தயப்பொடி** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், **வறுத்தகடுகுப்பொடி** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம்.—இந்தப் பொடிகளையும் ரஸத்திற் போட்டு உடனே,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம், **கோத்துமல்லி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் முந்திய ரஸங்களுக்குப் போட்டது போலவே இந்த ரஸத்திலும் போட்டு அது கொஞ்சம் சுண்டியபின் எடுத்து வைத்திருக்கும் மொச்சைக்கொட்டைகளைக் கையினல் பிசைந்து ரஸத்தில் போடவேண்டியது.

நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **மிளகாய்**-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவைகளைக் கொண்டு ஒரு கரண்டியில் 22-வது முறைப்படி தாளிதம் செய்து ரஸத்தில் கொட்டி மூடிவைக்க வேண்டியது.

காயம் - இரண்டு (2) கு. எ.—இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து தெளிவை ரஸத்தில் கொட்டவேண்டியது.

159. கொட்டு ரஸம்

நல்ல ஜலம் - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) படி, **புளி** - மூன்று (3) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளைப் பிழிந்தெறிந்துவிட்டுத் தெளிய வைக்கவேண்டியது. அது செம்மையாய்த் தெளிந்தபின் அதைக் கலக்காமல் ஒன்றேகால் படியளவு தெளிவு ஜலத்தை மற்றொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின் பேரில் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது. அடிவண்டலை வேறே ஏதற்காவது உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.

உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **வறுத்தமிளகாய்ப்பொடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **வறுத்தமிளகுப்பொடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இம்மூன்றையுங் காய்ந்து கொண்டிருக்கும் புளித்தெளிவில் போடவேண்டியது.

கருவேப்பிலை - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **கோத்துமல்லி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் மற்ற ரஸங்களுக்குப் போட்டதுபோலவே இதிலும் போட்டு உடனே,

உளுத்தம்பருப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **தேங்காய்த்துருவல்** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்யைவிட்டு வறுத்துக் கொஞ்சம் ஜலத்தை விட்டரைத்து அந்த மொத்தையைக் கொதித்துக் கொண்

டிருக்கும் ரஸத்தில் கரைக்கவேண்டியது. இப்படி எல்லாவற்றையும் போட்டு அது நன்ருய்க் கொதித்தபின் பொங்கி வழியவொட்டாமற் செய்து பின்பு,

நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு - அரைக் கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து ரஸத்தில் கொட்டி உடனே அதை மூடிவைக்க வேண்டியது.

காயம் - இரண்டு (2) கு. எ.—இதை இரண்டு ரூபாயெடை ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்தில் வடிக்கவேண்டியது.

160. மற்ருெருவிதக் கொட்டு ரஸம்

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி.—இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு வைத்துக்கொண்டு,

மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், மிளகு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், சீரகம் - அரைக் கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் நெய்விட்டுத் தனித்தனியே வறுத்துக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து ஈயம் பூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் ஜலத்தில் கரைத்து அதைக்காய்ச்சி,

உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதைக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் போட்டு,

கருவேப்பிலை - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இதைக் கொஞ்சம் தணலில் வாட்டி ரஸத்தில்போட்டுப் பின்பு,

புளி - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இதைப் பிசைந்து கல்லுபோ லுருண்டை செய்து அதை ரஸத்தில் போடவேண்டியது. இவைகளையெல்லாம் போட் டுக் கொஞ்ச நேரம் நன்ருய்க் கொதித்தபின் பொங்கி வழியாமற் செய்து,

நெய்-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு - அரை கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.--இவைகளைக்கொண்டு ஒரு கரண்டியில் 22-வது தாளி முறைப்படி பக்குவமாய்த் தாளிதம் தயார்செய்து ரஸத்தில் கொட்டவேண்டியது

காயம் - இரண்டு (2) கு. எ.—இதை ஒரு ரூபாயெடை ஜலத்தில் கரை துத் தெளிவை ரஸத்தில் விடவேண்டியது.

161. மிளகு ரஸம்

நல்ல ஜலம்-ஒரு (1) படி.—இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் வி டுக்கொண்டு,

மிளகு-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், துவரம்பருப்பு-ஒரு (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், தேங்காய்த்துருவல்-ஒன்றரை ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் நெய் விட்டுத் தனித்தனி வறுத்துப் பின்பு ஒன்ருய்க் கலந்து கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து வெ ணெய்போ லரைத்து ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் ஜலத்தில் கரைத் அதை அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது.

உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், பால் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இவ்விரண்டையும் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய் ரஸத்தில் போட்டுப் பின்பு,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம்.—இதைக் கொஞ்சம் தணலில் வாட்டி ரஸத்தில் போட்டு அது நன்றாய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், சீரகம் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளில் நெய்யை ஒரு கரண்டியில்விட்டுச் செம்மையாய்க் காய்ச்சி நெய் தூய்ந்தபின் அதில் சீரகத்தைப் போட்டுப் பொரித்து ரஸத்தில் கொட்டவேண்டியது.

162 மற்றொருவித மிளகு ரஸம்

நல்ல ஜலம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை ஒருபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு,

மிளகு-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்யைவிட்டு வறுத்துக்கொண்டு கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் ஜலத்தில் கரைத்து அதை அடுப்பின்பேரில் வைத்துக்காய்ச்சி,

உப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், பால் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இவ்விரண்டையும் கொதிக்கும் ரஸத்தில் போட்டு அது நன்றாய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், சீரகம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவ்விரண்டில் நெய்யை ஓர் கரண்டியில் விட்டுக் காய்ச்சி யதில் சீரகத்தைப் போட்டுப் பொரித்து ரஸத்தில் கொட்டவேண்டியது.

163. இன்னமொருவித மிளகு ரஸம்

நெய் - ஒரு (1) பலம்.—இதை ஒன்றரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு களிம்பேறாத பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி யதில்,

மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடலைப்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளைப் போட்டு 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்துகொண்டு,

நல்ல ஜலம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை அந்தத் தாளிதத்தில் கொட்டி,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம்.—இதைக் கொஞ்சம் தணலில் வாட்டித் தாளிதத்தில் கொட்டியிருக்கும் ஜலத்தில் போட்டு,

நெய்-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை ஒரு கரண்டியில் விட்டுக் காய்ச்சி அதில்,

மிளகு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதைப்போட்டு வறுத்தெடுத்து ஒன்றிரண்டாய் உடைத்து அந்த ரஸத்தில் போடவேண்டியது.

கொப்பரைத்துருவல் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை அம்மியில் போட்டரைத்துக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்து ரஸத்தில் கொட்டி உடனே,

உப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், பால் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இவ்விரண்டையும் ரஸத்தில் போட்டு அது நன்றாய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின் ரஸத்தை அடுப்பை விட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

164. சீரக ரஸம்

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி.—இதை ஒன்றரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டுப் பின்பு,

சீரகம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதைச் சிறிய ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் அரைக்கால்படி ஜலத்தை விட்டு ஊறவைக்கவேண்டியது.

மிளகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **கொத்து மல்லிவிரை** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துக்கொண்டு பின்பு அம்மியில் போட்டு ஊறவைத்திருக்கும் சீரகத்தையும் இத்துடன் சேர்த்து அதே ஜலத்தைத் தெளித்துக்கொண்டு வெண்ணெய் போல ரைத்து ஒருபடி ஜலம் கொட்டிவைத்திருக்கும் பாத்திரத்திற் போட்டுக் கலக்கிக் கொதிக்கவிட வேண்டியது. அதன் பின்,

உப்பு-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதைக் கொதிக்கும் ரஸத்தில் போட்டுப் பின்பு,

புளி-முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம்.—இதை அரைப்படி ஜலத்தில் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்தெறிந்துவிட்டு அந்த ரஸத்தில் கொட்டி அது நன்றாய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

நெய்-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **வெந்தயம்**-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **சீரகம்**-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு 22-வது முறைப்படி தாளிதம் செய்து ரஸத்தில் கொட்டி அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

165. வெல்லமும் புளியும் சேர்ந்த ரஸம்

நல்ல ஜலம் - இரண்டு (2) படி, **புளி** - ஒன்றேகால் ($1\frac{1}{4}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்து விட்டுப் பின்பு,

உப்பு - அரையேயரைக்கால் ($\frac{5}{8}$) பலம், **வெல்லம்** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் கரைத்த புளியில் போட்டுக் கரைத்து அடுப்பின் பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி அது செம்மையாய்க் கொதிக்கையில்,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம்.—இதைத் தணலில் வாட்டிக் கொதிக்கும் ரஸத்தில் போட்டு அது நன்றாய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

நெய்-ஒரு (1) பலம், **மிளகாய்** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **கடுகு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு ஓர் கரண்டியில் 22-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் செய்து ரஸத்தில் கொட்டி ரஸத்தைக் கீழே இறக்கிவைத்துக்கொண்டு,

காயம் - இரண்டு (2) கு. எ.—இதை அரைப்பலம் ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்தில் கொட்டி உபயோகிக்க வேண்டியது.

166. பொரிச்ச ரஸம்

நல்ல ஜலம்-இரண்டு (2) படி.—இதை இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக்காய்ச்சி,

துவரம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **நெய்** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **மஞ்சள்பொடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இம்மூன்றையும் கொதிக்கும் ஜலத்தில் போட்டு அதுவும் கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே ஜலம் நிறைந்த பாத்திரத்தை யதின்மேல் மூடிவைக்கவேண்டியது.

மிளகு - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், **சீரகம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **கொத்துமல்லிவிரை** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **மிளகாய்** - மூன்றுவீசம் ($\frac{3}{16}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இப்பதார்த்தங்களைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்யைவிட்டு வறுத்துக்கொண்டு,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலம்.—இதை மேலே வறுத்துவைத்திருக்கும் பதார்த்தங்களுடன் கலந்து அம்மியிற்போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து பருப்பு வெந்தவுடனே அரைத்த மொத்தையைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துப் பருப்பில் கொட்டி உடனே,

உப்பு-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதைக் கொதிக்கும் ரஸத்தில் போட்டு,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம்.—இதைத் தணலில் வாட்டி ரஸத்தில் போட்டு அது நன்றாய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **வெந்தயம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **சீரகம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவைகளில் நெய்யை ஓர் கரண்டியில் விட்டுக்காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே மற்ற இரண்டையும் போட்டுப் பொரித்து ரஸத்தில் கொட்டிப் பின்பு ரஸத்தை அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. தேவையானல் பரிமாறுங்காலத்தில் எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தைப் பிழிந்துகொள்ளலாம். ஆனல் பத்தியத்திற்கு மட்டும் கூடாது.

167. வெந்தயக் கொட்டுரஸம்

நல்ல ஜலம் - இரண்டு (2) படி, **புளி** - ஆறு (6) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அரைமணிநேரம் வரையில் தெளியவைத்திருந்து அதிலிருந்து ஒன்றேகால்படி யளவு தெளிவை வேறெரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் வடித்து அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது. அடிவண்டலை எதற்காவது உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.

உப்பு - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம்.—இதைக் காய்ந்துகொண்டிருக்கும் புளித்தெளிவில் போட்டு உடனே,

வெந்தயம்-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **துவரம்பருப்பு** - ஒரு (1) பலம், **மிளகாய்** - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், **மிளகு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **தேங்காய்த்துருவல்**-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இப்பதார்த்தங்களில் தேங்காய்த்துருவலைத்தவிர மற்றவைகளைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயை விட்டு வறுத்துக்கொண்டு பின்பு தேங்காய்த்துருவலையுஞ் சேர்த்துக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து அரைக்காற்படி ஜலத்தில் கரைத்துக்

கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் புளித்தெளிவில் கொட்டிக் கலக்கிக்கொடுத்து,

கருவேப்பிலை-ஒரு (1) பலம்.—இதைக் கொத்துடன் தணலில் வாட்டி ரஸத்தில் போட்டுப் பின்பு,

கொத்துமல்லி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இதை ஜலத்தில் கழுவி வேரைக் கிள்ளி ரஸத்தில் போட்டுக் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

நெய்-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **மிளகாய்**-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **கடுகு**-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு ஓர் கரண்டியில் 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து ரஸத்தில் கொட்டவேண்டியது.

காயம் - இரண்டு (2) கு. எ.—இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்தில் விடவேண்டியது.

168. கீரை ரஸம்

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) படி.—இதை இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி,

கலவங்கீரை - இருபத்தினான்கு (24) பலம்.—இதை ஜலத்தில் செம்மையாய்க் கழுவி வடிய வைத்துப் பின்பு கொதிக்கும் ஜலத்திற் போட்டு,

மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **சீரகம்** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், **மிளகு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **கொத்துமல்லிவிரை** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **வெள்ளைப்பூண்டு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **வெங்காயம்** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளைத் தனித் தனியே கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் பின்பு ஓர் வெள்ளைத்துணியில் முடிப்புக் கட்டிக் கீரையுடன் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் போட்டுக் கீரை செம்மையாய் வெந்தபின் அதை அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஜலத்தைமட்டும் மற்றொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் வடித்தெடுத்துக்கொண்டு சம்பாரமுடிப்பை அவிழ்த்து அவைகளை ஓர் அம்மியின்பேரில் போட்டு வடித்து வைத்திருக்கும் ஜலத்தில் கொஞ்சம் அதில் தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து அதை மீதி ஜலத்தில் கலக்கி அந்த ஜலத்தை மறுபடியும் காய்ச்சி அது கொதிக்கையில்,

உப்பு - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம்.—இதை அடுப்பின்பேரில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ரஸத்தில் போட்டு அது நன்றாய்க் கொதித்தபின்,

நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **கடுகு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **வெந்தயம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **சீரகம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு 22-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து ரஸத்தில் கொட்டிப் பின்பு அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

எலுமிச்சம்பழம் - இரண்டு (2).—இதைப் பரிமாறுவதற்குச் சற்றுமுன் அந்த ரஸத்தில் பிழியவேண்டியது.

169. பருப்புநெய் ரஸம் (மோஹன ரஸம்.)

நல்ல ஜலம்-ஒன்றேமுக்கால் ($1\frac{3}{4}$) படி.—இதை மூன்றுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்ச வேண்டியது.

துவரம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, நேய் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஓர் வாணலியிற் போட்டுத் துவரம்பருப்புக் கொஞ்சம் சிவக்கும் வரையில் வறுத்து யந்திரத்திற்போட்டு உடைத்து நொய்யாக்கி அதாவது ஒரு பருப்பு மூன்று நான்கு துண்டாகும்படியாய் உடைத்து அதை ஓர் மெல்லிய வெள்ளைத் துணியில் தளர்த்தியாய் முடிப்புக்கட்டிக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் போட்டுப் பின்பு அதன்மேல் ஒரு பாத்திரத்தை மூடிவைக்க வேண்டியது.

மிளகு-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **மிளகாய்**-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **சீரகம்**-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **கோத்துமல்லிவிரை**-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளைக் கொஞ்சம் நெய்யில் தனித்தனியே வறுத்துக்கொண்டு,

மஞ்சள்போடி - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம்.—இதையும் வறுத்து வைத்திருக்கும் மிளகு மிளகாய் முதலியவைகளுடன் கலந்து ஒரு மெல்லிய வெள்ளைத்துணியில் முடிப்புக்கட்டி ஜலத்தில் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் பருப்பு முடிப்புடன் போட்டு மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது. பருப்புச் செம்மையாய் வெந்திருந்தால் அதாவது பாத்திரத்திலிருக்கும் ஜலம் மஞ்சள் நிறமாயும் தடிப்பாயுமிருக்கும் சமயம்பார்த்து அதிலிருக்கும் இரண்டு முடிப்புகளையும் இப்பாலெடுத்துக்கொண்டு சம்பாரமுடிப்பை யவிழ்த்து அதை ஓர் அம்மியில் போட்டு அந்தப் பருப்பு ஜலத்தையே கொஞ்சம் தெளித்தரைத்து அந்த மொத்தையைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துத் துணியால் வடிகட்டியதை அடுப்பின்பேரில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பருப்பு ஜலத்தில் கொட்டி,

உப்பு - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம்.—இதையும் அந்த ரஸத்திற்போட்டுக் கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின்,

கருவேப்பிலை-ஒரு (1) பலம்.—இதைத் தணலில்வாட்டி ரஸத்தில் போட்டு,

கோத்துமல்லி-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இதைக்கழுவி வேரைக் கிள்ளிவிட்டு ரஸத்தில்போட்டுக் கொஞ்சம் கொதித்தபின்,

நெய்-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **கடுகு**-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **சீரகம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து ரஸத்தில் கொட்டிப்பின்பு ரஸத்தை அடுப்பை விட்டிறக்கவேண்டியது.

எலுமிச்சம்பழம் - இரண்டு (2).—இதன் ரஸத்தைப் பரிமாறுவதற்குக் கொஞ்சம் முந்தி ரஸத்தில் பிழிய வேண்டியது.

170. மாங்காய்வற்றல் ரஸம்

நல்ல ஜலம்.—ஒன்றேகால் ($1\frac{1}{4}$) படி.—இதை இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி,

மாங்காய்வற்றல்-இரண்டு (2) பலம்.—இதைப் புழுத்தல் முதலிய கெடுதிகளில்லாததாய்ப் பார்த்துக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் போட்டு மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைத்திருந்து அந்த வற்றல் செம்மையாய் வெந்தபின்,

வறுத்த மிளகுபோடி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **வறுத்தமிளகாய்ப் போடி** - வீசம்

($\frac{1}{16}$) பலம், உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இம்மூன்றையும் வெந்திருக்கும் மாங்காய் வற்றலில் போடவேண்டியது. ஆனால் மிளகை எண்ணெய் விடாமல் வறுத்தும் மிளகாயை எண்ணெய்விட்டு வறுத்தும் பொடிசெய்யவேண்டும்.

உளுத்தம்பருப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலம்.—இவைகளில் உளுத்தம்பருப்பைமட்டும் கொஞ்சம் நெய்யைவிட்டு வறுத்து தேங்காய்த்துருவலுடன் சேர்த்து ஜலத்தைத் தெளித்தரைத்துக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்து ரஸத்தில் கொட்டிக் கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின்,

நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடலைப்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு ஓர் கரண்டியில் 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து ரஸத்தில் கொட்டிய பின் அதை அடுப்பை விட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

காயம் - இரண்டு (2) கு. எ.—இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்தில் விடவேண்டியது.

171. கருப்பஞ்சாறு ரஸம்

கருப்பஞ்சாறு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி அது கொதிக்கத் தொடங்கியபின்,

வறுத்தமிளகுபொடி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், பொடிசெய்த வுப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளைக் கொதிக்கும் சாற்றில் போட்டுக் கொஞ்சம் கொதித்தபின்,

நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு 22-வது முறைப்படி தாளிதம் செய்து ரஸத்தில் கொட்டிப் பின்பு அடுப்பை விட்டிறக்கி வைத்துக்கொண்டு,

எலுமிச்சம்பழம் - ஒன்று (1).—இதைப் பெரியதாய்ப் பார்த்துக் கசக்கி நறுக்கி விதைகளை உதிர்த்துவிட்டு ரஸத்தில் பிழியவேண்டியது.

172. பச்சைக் கொட்டுரஸம்

நல்லஜலம் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) படி.—இதை ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு,

புளி - இரண்டு (2) பலம்.—இதைப் பாத்திரத்திலிருக்கும் ஜலத்தில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்து விட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

வறுத்தமிளகாய்ப்பொடி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், வறுத்த மிளகுபொடி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், உப்பு - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம்.—இம்மூன்றையும் கரைத்த புளியில் போட்டுப் பின்பு,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம்.—இதைக் கொத்துடன் கொஞ்சம் தணலில் வாட்டி ரஸத்தில் போடவேண்டியது.

கோத்துமல்லி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இதைக் கழுவி வேரைக் கிள்ளி விட்டு ரஸத்தில் போடவேண்டியது.

நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு - அரைக் கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு 22-வது முறைப்படி தாளிதம் செய்து,

மஞ்சள்போடி - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம்.—இதைத் தயாராக்கி வைத்திருக்கும் தாளிதத்தில் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து ரஸத்தில் கொட்டவேண்டியது.

காயம் - இரண்டு (2) கு. எ.—இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்தில் வடிக்கவேண்டியது.

173. கடலைமா ரஸம்

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி, புளி - ஒரு (1) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோதுகொட்டை முதலியவை களை எடுத்தெறிந்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

கடலைப்பருப்பு - இரண்டு (2) பலம், மிளகாய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத் தம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கோத்துமல்லிவிரை-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளைத் தனித்தனியே நெய்யில் வறுத்துக்கொண்டு அம்மியில் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலம் தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து அந்த மொத்தையைக் கரைத்த புளியில் போட்டுக் கரைக்கவேண்டியது. ஆனால் கடலைப்பருப்பிற்குப் பதி லாய் இரண்டு பலம் பச்சைக் கடலைமாவையாவது சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மஞ்சள்போடி - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ.—இவ் விரண்டையும் அந்தக் கரைத்த புளி ஜலத்தில் போட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத் துக்காய்ச்சி அது கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம்.—இதைக் கொத்துடன் கொஞ்சம் தணலில் வாட்டி ரஸத்தில் போட்டு,

கோத்துமல்லி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இதைக் கழுவி வேரைக் கிள்ளி விட்டு ரஸத்தில் போடவேண்டியது.

நெய்-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு - அரைக் கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு ஓர் இருப்புக் கரண்டியில் 22-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து ரஸத்தில் கொட்டி ரஸத்தை அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

காயம் - இரண்டு (2) கு. எ.—இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்தில் விடவேண்டியது.

174. கலவம்பருப்பு ரஸம்

நல்ல ஜலம் - மூன்றரைப் ($3\frac{1}{2}$) படி.—இதை ஐந்துபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில்விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி,

கலவம்பருப்பு* - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, நெய் அல்லது எண்ணெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **மஞ்சள்பொடி** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம்.—இம்மூன்றையும் அடுப்பின்பேரில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் போட்டு அதுவும் கொதிக்கத் தொடங்கினபின் கனமான அல்லது ஜலம் நிரப்பின ஒரு பாத்திரத்தைக்கொண்டு மூடி வைத்திருந்து பருப்புச் செம்மையாய் வெந்தபின்பு அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நல்லஜலம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **புளி** - மூன்றேமுக்கால் ($3\frac{3}{4}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளும்படியான ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்தெறிந்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

உப்பு - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம்.—இதையும் அந்தக் கரைத்த புளியில் போட்டு அதன்பின்,

வறுத்த மிளகாய்ப்பொடி - அரையே அரைக்கால் ($\frac{5}{8}$) பலம், **வறுத்த கோத்துமல்லி விரைப்பொடி** - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், **வறுத்த மிளகுப்பொடி** - கால் பலம், **வறுத்த வெந்தயப்பொடி** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், **வறுத்த கடுகுப்பொடி**-வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், **வறுத்த சீரகப்பொடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவைகளைப் புளி ஜலத்தில் போட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. அல்லது ஒன்றேமுக்கால் ($1\frac{3}{4}$) பலம் நிறையுள்ள ரஸப்பொடியைப் போடலாம்.

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம்.—இதைக் கொஞ்சம் தணலில் வாட்டி ரஸத்தில் போட்டு,

கோத்துமல்லி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இதை ஜலத்தில் கழுவி வேரைக் கிள்ளிவிட்டு ரஸத்தில் போட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்து நன்றாய்க் கொதிக்கவிட்டுக் கொஞ்சம் சுண்டியபின் வேகவைத்து வைத்திருக்கும் பருப்பைச் செம்மையாய்க் கரைத்து அதைக் கொதிக்கும் ரஸத்தில்விட்டு அந்தப் பாத்திரம் நிரம்பாதிருக்கும் பக்ஷத்தில் கொஞ்சம் ஜலம்விட்டுப் பாத்திரத்தை நிரம்பும்படி செய்யவேண்டியது. பின்பு அதிலிருந்து மூன்று அல்லது நான்கு கரண்டியளவு ரஸத்தை வேறொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு அடுப்பின்பேரிலிருக்கும் ரஸம் செம்மையாய்க் கொதித்தபின்,

நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **மிளகாய்** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு 22-வது முறைப்படி தாளிதம்செய்து ரஸத்தில் கொட்டி அதன்பின் எடுத்து வைத்திருக்கும் கொஞ்சம் ரஸத்தையும் அதில் கொட்டி அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

---

* இதில் வறுத்த கொள்ளின் பருப்பு கால்படி, துவரம்பருப்பு அரைக்கால்படி பயற்றம்பருப்பு வீசம்படி, கடலைப்பருப்பு அல்லது மொச்சைப்பருப்பு வீசம்படி இவ்வளவின்படி கலந்ததாயிருக்கவேண்டும். இவ்வாறு பல பருப்புகள் சேர்ந்ததற்கே கலவப் பருப்பென்று பெயர்.

காயம் - இரண்டு (2) கு. எ.—இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்தில் விடவேண்டியது.

175. கத்திரிப்பிஞ்சு ரஸம்

இந்த ரஸமும் 150-வது பருப்பு ரஸத்தைப் போலவேதான். ஆனல் அந்த ரஸத்தின் 4-வது பாராவிற் சொல்லியபடி உப்பு, ஸம்பாரம் இவைகளைக் கொதிக்கும் கரைத்த புளியிற் போட்டு அதுவும் கொதித்துக் கொண்டிருக்கையில், 10 பலம் இளசான கத்திரிப்பிஞ்சுகளின் காம்பின் முக்காற்பாகத்தை நறுக்கிவிட்டு அக்காய் விட்டுப்போகாமல் நான்காய்ப்பிளந்து இரண்டு பலம் நெய்யில் நன்ருய் வதக்கிச் சம்பாரத்துடன் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் கரைத்தபுளியில் போட்டுப் பின்பு மேற்சொல்லிய 150-வது ரஸத்தின் ஐந்து முதல் ஒன்பது வரையிலுள்ள பாராக்களில் சொல்லியபடி கருவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, தாளிதம், காயம் முதலியவைகளைப் போட்டு இக்கத்திரிப் பிஞ்சு ரஸத்தையும் செய்து முடிக்கவேண்டியது.

176. சீயக்காய்க் கொளுந்தின் ரஸம்

மிளகு - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், **துவரம்பருப்பு** - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **கருவேப்பிலை** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவ்வஸ்துக்களைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்து அல்லது வறுக்காமல் ஒன்ருய்ச் சேர்த்துக் கொஞ்சம் ஜலந்தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து வைத்துக்கொண்டு,

நல்ல ஜலம் - இரண்டு (2) படி.—இதில் அரைத்து வைத்திருக்கும் மொத்தையைக் கரைத்துக் காய்ச்சி அது கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே,

சீயக்காய்க்கொளுந்து - இரண்டு (2) பலம்.—இதையும் கொதிக்கும் காரங் கலந்த ஜலத்திற்போட்டுச் சற்று நேரத்திற்குப்பின் அதாவது அத்தளிர்கள் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

உப்பு - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம்.—இதையும் அந்த ரஸத்தில் போட்டுக் கலந்து,

நெய் - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **சீரகம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **வெந்தயம்** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம்.—இவைகளைக் கொண்டு 22-வது முறைப்படி தாளிதம் செய்து ரஸத்தில் கொட்டி உபயோகிக்கவேண்டியது.

இந்த ரஸமானது பித்தரோகத்தைச் சமனப்படுத்தும் குணமுடையது.

கறிகள், உப்பேறிகள், பொடிகள்

இவைகள் நமது ஆகாரத்தில் பருப்பு, பச்சடி, குழம்பு, ரஸம் முதலிய இளக்கமான பதார்த்தங்களைக் கலந்துண்ணும் அன்னத்திற்குச் சாதகமான பதார்த்தங்களாயிருக்கின்றன. இதில் சில காய்கிழங்குகளை வேகவைத்தும் சில காய்கிழங்குகளை நெய் அல்லது எண்ணெயில் பொரித்தும் சில காய்கிழங்குகளைச் சுட்டும் சமைப்பதுண்டு. அவற்றில் வேகவைத்துச் செய்யும் காய்கிழங்கு

களுக்குக் கறியென்றும் நெய் அல்லது எண்ணெயில் பொரிக்கும் காய்கிழங்கு களுக்கு உப்பேறி யென்றும், தணலில் சுட்டுச்செய்யும் காய்கிழங்குகளுக்குப் பொடி யென்றும் சொல்வதுண்டு. இவைகளைச் செய்யத் தொடங்கு முன் இதற்கு வேண்டிய கறிமாப்பொடியைச் செய்துவைத்துக் கொள்வது அவசிய மாகையால் அதைப் பின்வருமாறு செய்யவேண்டியது.

177. கறிமாப்பொடி

மிளகாய்-இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம்.
மிளகு-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.
சீரகம்-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.
கொத்துமல்லிவிரை-நான்கு (4) பலம்.
மஞ்சள்-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.
காயம்-வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம்.
கடலைப்பருப்பு-இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம்.
உளுத்தம்பருப்பு-இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம்.
அரிசி-மூன்று (3) பலம்.
கருவேப்பிலை-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.

இவைகளில் காயம் மிளகாய் இவைகளைத்தவிர மற்றவைகளைத் தனித் தனியே காந்திப்போகாமல் பக்குவமாய் வறுத்தும் காயத்தைத் தணலின்மேல் வைத்துப் பொரிபோலாக்கியும் பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றுய்ச் சேர்த்து யந்திரத்திற் போட்டரைத்துக் குங்குமம்போல் மாவாக்கி ஓர் மரவை அல்லது கற்சட்டியிற்போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின் சொல்லப்போகிற கறிகளில் கறிமாப்பொடி என்று சொல்லுகிற விடங்களில் இந்தப் பொடியை உபயோகிக்கவேண்டியது.

178. கத்தரிக்காய்க் கறி

கத்தரிக்காய் - பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதன் காம்பை எடுத்துவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி ஜலத்தில் போட்டுவைத்துக்கொண்டு,

நெய் அல்லது எண்ணெய்-ஒன்றரைப்($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை ஒரு களிம்பேறுத பாத்திரத்தில்விட்டுக் காய்ச்சி அது காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **உளுத்தம் பருப்பு**-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளைக் காய்ந்த நெய்யில் 22-வது தாளித முறைப் படி தாளிதம் தயார்செய்து பின்பு ஜலத்தில் போட்டிருக்கும் கத்தரிக்காய்த் தான்களை எடுத்துத் தாளிதத்தில் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, **புளி** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவ்விரண் டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற்போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுப் பின்பு புளிஜலத்தை வெந்து கொண்டிருக் கும் கத்தரிக்காயில் கொட்டிக் காண்டியினுல் நான்கு பக்கத்திலும் நன்றுய்க் கிளறிக்கொடுத்துச் செம்மையாய் வேகும்வரையில் மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைத்திருந்து அது வெந்தபின்,

பொடிசெய்த உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **கறிமாப்பொடி** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்,

வேந்த துவரம்பருப்பு * - இரண்டு (2) காண்டி யளவு.—இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்க் கறியில்போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து இரண்டு நிமிஷத்திற்குப் பின்பு கீழே இறக்கிவைத்துக்கொண்டு,

தேங்காய்த்துருவல்-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இதைக் கறியின்மேல் தூவிக் கிளறிக்கொடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

179. வாழைக்காய்க் கறி

வாழைக்காய் - பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதைக் கொஞ்சம் ஜலம் அல்லது நல்லெண்ணெயைக் கையில் தடவிக்கொண்டு காம்பு தோல் முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி ஜலத்தில் போடவேண்டியது. அப்படி ஜலத்தில் போடாவிட்டால் தான்கள் கறுத்துப்போம்.

நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் - ஒரு (1) பலம்.—இதை ஒரு களிம்பேறுத பாத்திரத்தில்விட்டுக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு-கால்($\frac{1}{4}$)பலம்.—இம்மூன்று பதார்த்தங்களையுங்கொண்டு 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து அதில் நறுக்கிவைத்திருக்கும் வாழைக்காய்த் தான்களைப்போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்துக் காண்டியினால் கிளறிக்கொடுத்து மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது. இருப்புக் காண்டியால் கிளறினால் கறி கறுத்துப்போம்.

நல்ல ஜலம்-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், புளி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுப் பின்பு,

மஞ்சள்பொடி - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், வெல்லம் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளைக் கரைத்தபுளியில் போட்டுக்கரைத்து அந்தப்புளியை வாழைக்காய்க் கறியில்கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து வாழைக்காய்ப் பாதி வெந்தபின்,

வறுத்தமிளகாய்ப்பொடி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், பொடிசெய்தஉப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் வேகும் வாழைக்காயில்போட்டுப் பின்பு,

கறிமாப்பொடி-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதையும் அந்தக் கறியில் தூவி மறுபடியும் கிளறிக்கொடுத்துக் கொஞ்சநேரம் வெந்தபின் அதாவது வாழைக்காய் நன்றாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

---

* வெந்தபருப்பு என்றால் பருப்பு, ரஸம், குழம்பு முதலியவைகளுக்காகப் பருப்பு வேகவைப்பதாயிருந்தால் அவைகளுக்காகப்போடும் பருப்புடன் பின்னும் வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி பருப்பை யதிகமாய்ப்போட்டு அது வெந்தபின் அதில் இரண்டு காண்டியளவை வைத்திருந்து, அல்லது அதற்காகவே வீசம் ($\frac{1}{16}$)படி பருப்பை வேகவைத்து இக்கறியில் போடவேண்டியது. இன்னும் சிலர் ரஸத்திற்காக வேகவைத்த பருப்பிலிருந்து கட்டு அதாவது ஜலத்தை எடுத்துக்கொண்டபின் பருப்பைக் கறிகளுக்கு உபயோகிக்கிறார்கள். அவ்வாறும் உபயோகிக்கலாம். இக்கத்தரிக்காய்க் கறிக்குமட்டும் சிலர் வெந்த துவரம்பருப்புக்குப் பதிலாய் அதேயளவான வெந்த முழுக்காராமணியைப் போடுவதுமுண்டு.

தேங்காய்த்துருவல்-இரண்டு (2) பலம்.—இதை வறுத்துக் கறியிற் கலக்க வேண்டியது.

180. புடலங்காய்க் கறி

புடலங்காய்-பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதை இளசாய்ப் பார்த்து நுனியையும் காம்டையும் கொஞ்சம் நறுக்கிவிட்டு மற்றதை வில்லை வில்லையாய் நறுக்கிச் சித்தப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நெய் அல்லது எண்ணெய்-ஒரு (1) பலம், மிளகாய்-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளைக் கொண்டு ஓர் களிம்பேருத பாத்திரத்தில் 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து அதில் நறுக்கி வைத்திருக்கும் புடலங்காயைப்போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலந்தெளித்து மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைத்திருந்து புடலங்காய் முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

பொடிசெய்த உப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கறிமாப்பொடி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் ஒன்றின்பின் ஒன்ருய்க் கறியிற்போட்டுக் கரண்டிக்காம்பினல் கிளறிக் கொடுத்து நன்ருய் வேகும்வரையில் அடுப்பின்பேரில் வைத்திருந்து பின்பு இப்பாலெடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது.

181. அவரைக்காய்க் கறி

அவரைக்காய் - ஒன்பது (9) பலம்.—இதன் நுனியையும் காம்பையும் கொஞ்சம் கிள்ளிவிட்டு அதில் புழுக்களில்லாமல் பார்த்து ஒவ்வொன்றையும் இரண்டு அல்லது மூன்ருய்க் கிள்ளி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இப்பதார்த்தங்களைக்கொண்டு 22-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து கிள்ளிவைத்திருக்கும் அவரைக்காயை அதிற்போட்டு,

நல்லஜலம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி.—இதை அவரைக்காயில் தெளித்துக் கரண்டிக் காம்பினல் கிளறிக்கொடுத்து ஜலம் வற்றுகிறவரையில் மூடி வைத்திருந்து பின்பு வெந்தபதம் பார்த்து வேகாமலிருந்தால் இன்னும் கொஞ்சம் ஜலம் தெளித்து வேகவிடவேண்டியது. பின்பு பூர்ணமாய் வெந்தபின்,

மிளகாய்ப்பொடி-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், பொடிசெய்தவுப்பு - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், கறிமாப்பொடி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் ஒன்றின்பின் ஒன்ருய்க் கறியிற்றூவிக் கிளறிக் கொடுத்துப் பின்பு,

வெந்த துவரம்பருப்பு * - இரண்டு (2) கரண்டியளவு.—இதையும் அதில் போட்டு மறுபடியும் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து நிமிஷம்வரையில் அடுப்பின் மேல் வைத்திருந்து பின்பு அடுப்பைவிட்டிறக்கி,

---

* இதன் விவரத்தை 199-வது பக்கத்தில் காட்டிய குறிப்பினலறிக.

தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இதையும் அதிற்போட்டு கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது.

182. வெண்டைக்காய்க் கறி

வெண்டைக்காய் - இருபத்திநான்கு (24) பலம்.—இதன் காம்பையும் நுனியையும் நறுக்கிவிட்டு வில்லைவில்லையாய் நறுக்கிவைத்துக்கொண்டு 178-வது கத்தரிக்காய்க் கறியைப்போல இதையும் செய்யவேண்டியது. ஆனால் புளி, கறி மாப்பொடி, உப்பு இவைகளைமாத்திரம் கத்தரிக்காய்க் கறிக்குப்போட்ட நிறைப் படி போடாமல் ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு பலம் நிறையுள்ளதாய்ப் போட வேண்டும்.

183. மற்றொருவித வெண்டைக்காய்க் கறி

வெண்டைக்காய் - பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதன் நுனியையும் காம் பையும் நறுக்கிவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிப் பின்பு ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

புளித்ததயிர்-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, மிளகாய்ப்பொடி-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், மஞ்சள்பொடி-வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், பொடிசெய்தஉப்பு-காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம்.— இந்த நான்கு பதார்த்தங்களையும் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் வெண்டைக் காயில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்து வைத்துக்கொண்டு,

நெய் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இதைத் தயிர்கலந்து வைத்திருக்கும் வெண்டைக்காயைக் கொள்ளும்படியான மற்றொரு க்ளிம்பேறாத பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், உளுத் தம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் கொண்டு காய்ந்த நெய்யில் 22-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து தயிர்கலந்து வைத்திருக்கும் வெண்டைக்காய்த் தான்களை யதிற்கொட்டிச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்து மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது. பின்பு வெந்துகொண்டிருக்கும் வெண்டைக்காயைக் கொஞ்சநேரம்வரையில் அடிக்கடி கிளறிக்கொடுத்துக்கொண்டேயிருந்து வெண்டைக்காய் நன்றாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

கறிமாப்பொடி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதைக் கறியிற்றூவி மற்றொரு தடவை கிளறிக்கொடுத்து,

வேந்த துவரம்பருப்பு - *இரண்டு (2) கரண்டியளவு.—இதையும் கறியிற் போட்டுப் பிறகு ஒரு தடவை கிளறிக் கீழே இறக்கிக்கொள்ளவேண்டியது.

184. கொத்தவரைக்காய்க் கறி

கோத்தவரைக்காய் - பதினெட்டு (18) பலம்.—இதன் காம்பையும் நுனி

* இதன் விவரத்தை 199-வது பக்கத்தில் காட்டிய குறிப்பினாலறிக.

யையும் கிள்ளிவிட்டு ஒவ்வொன்றையும் இரண்டு மூன்றாய்க் கிள்ளி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக்காய்ச்சி யதில் கிள்ளிவைத்திருக்கும் கொத்தவரைக்காயைப்போட்டுச் செம்மையாய் வேகவைத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஜலத்தை வடித்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

நெய் அல்லது எண்ணெய்-ஒரு (1) பலம்.—இதை ஒரு களிம்பேறாத பாத்திரத்தில்விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய்-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடுகு-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளைக் காய்ந்த நெய் அல்லது எண்ணெயில் 22-வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயார்செய்து ஜலத்தை வடித்து வைத்திருக்கும் கொத்தவரைக்காயை யதிற்கொட்டி,

நல்ல ஜலம்-ஒரு (1) பலம்.—இதைக் கொத்தவரைக்காயில் தெளித்துக் கிளறி மேலொரு பாத்திரத்தை மூடி ஐந்து நிமிஷம் வைத்திருந்து,

புளி-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், ஜலம்-ஒரு (1) பலம்.--இவ்விரண்டையும் ஓர் சிறிய ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

பொடிசெய்த உப்பு - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம்.—இதைக் கரைத்த புளியிற்போட்டு அந்தப் புளிஜலத்தைக் கறியிற் தெளித்துக் கிளறிக்கொடுக்க வேண்டியது. சற்று நேரத்திற்குப்பின்,

வேந்த துவரம்பருப்பு - * இரண்டு (2) காண்டியளவு, கறிமாப்பொடி-காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்க் கறியில் தூவிக் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு,

தேங்காய்த்துருவல் - இரண்டு (2) பலம்.—இதையும் அந்தக் கறியில் தூவி மறுபடியும் கிளறிக்கொடுத்துக் கீழேயிறக்கி உபயோகிக்கவேண்டியது.

185. பாகற்காய்க் கறி

பாகற்காய்-பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதன் காம்பையும் நுனியையும் கிள்ளிவிட்டு வில்லைவில்லையாய் நறுக்கியபின் காய் முற்றலா யிருந்தால் அதன் விதைகளை எடுத்தெறிந்துவிட்டு ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற்போட்டுப் பின்பு,

எலுமிச்சம்பழம்-இரண்டு (2).—இதை நறுக்கி ரஸத்தைப் பாகற்காயில் பிழிந்து கலந்துகொடுத்து,

பொடி செய்த உப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், மிளகாய்ப்பொடி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இம்மூன்றையும் எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்த பாகற்காயிற்போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்து மெதுவாய்ப் பிசைந்துகொடுத்து ஒரு மணிநேரம் வரையில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு அதைச்

* இதன் விவரத்தை 199-வது பக்கத்தில் காட்டிய குறிப்பினாலறிக.

செம்மையாய்ப் பிழிந்து அதன் கசப்பான ரஸத்தைப்போக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. அல்லது அரைப்படி ஜலத்தில் அரைப்பலம் புளியைக் கரைத்து அரைப்பலம் உப்பைப்போட்டு நறுக்கிவைத்திருக்கும் பாகற்காயை அதில் போட்டு வேகவைத்துப் பின்பு அதைக் கீழேயிறக்கி ஜலத்தை வடித்துவிட்டு நல்ல ஜலத்தால் மறுபடியும் கழுவிப்பிழிந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இவ்விரண்டு விதங்களில் எவ்விதத்திலாவது காயின் கசப்பை எடுத்தபின்பு,

நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை ஒரு களிம் பேருத பாத்திரத்தில்விட்டுக் காய்ச்சி அது காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு**- கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இம்மூன்றையுங்கொண்டு காய்ந்த நெய் அல்லது எண்ணெயில் 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து கசப்பெடுத்து வைத்திருக்கும் பாகற்காயை அதில் போட்டு,

நல்ல ஜலம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி.—இதை யந்தப் பாகற்காயின்மேல் தெளித்து மேலொரு பாத்திரத்தை மூடி பத்து நிமிஷம்வரையில் இரண்டொரு தடவை கிளறிக்கொண்டும் மூடிவைத்துக்கொண்டு மிருக்கவேண்டியது.

பொடி செய்த உப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கறிமாப்பொடி** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **வெல்லம் அல்லது நாட்டுச் சர்க்கரை** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **வெந்த துவரம் பருப்பு** - * இரண்டு (2) கரண்டியளவு.—இந்தப்பதார்த்தங்களை ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்க் கறியிற்போட்டுச் செம்மையாய்க் கிளறி ஐந்துநிமிஷம் வரையில் அடுப்பின்பேரில் வைத்திருந்து பின்பு கீழேயிறக்கி வைத்துக்கொண்டு,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இதையும் கொஞ்சம் வறுத்து அந்தக் கறியிற்போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

186. குடைமிளகாய்க் கறி

நல்ல ஜலம் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதை ஒரு களிம்பேருத பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சி,

குடைமிளகாய்-ஒன்பது(9)பலம்.—இதன் காம்பை எடுத்துவிட்டுத் துண்டு துண்டாய் நறுக்கிக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டு மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைத்திருந்து மிளகாய் முக்காற்பாகம் வெந்த பதம் பார்த்துக்கொண்டு ஜலத்தைக்கொட்டிவிட வேண்டியது.

நல்லெண்ணெய் - இரண்டு (2) பலம்.—இதை ஒரு களிம்பேருத பாத்திரத்தில்விட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **உளுத்தம் பருப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கடலைப் பருப்பு** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இம்மூன்றையும் காய்ந்த எண்ணெயில் 22-வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயார் செய்து பிழிந்துவைத்திருக்கும் மிளகாயை அதில்போட்டுக் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்து,

---

* இதன் விவரத்தை 199-வது பக்கத்தில் காட்டிய குறிப்பினாலறிக.

வேந்த துவரம்பருப்பு * - இரண்டு (2) கரண்டியளவு.—இதை மிளகாய்க் கறியிற்போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து மேலொருபாத்திரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது. ஐந்துநிமிஷத்திற்குப்பின்,

புளி - ஒரு (1) பலம், நல்ல ஜலம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி.—இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அந்தப் புளியைக் கறியில் தெளித்து ஜலமெல்லாம் வற்றிப்போகும் வரையில் வேகவைத்துப் பின்பு,

பொடிசெய்த உப்பு - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம், கறிமாப்பொடி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் கறியில் தூவிக் கிளறிக்கொடுத்து,

தேங்காய்த்துருவல் - ஐந்து (5) பலம்.—இதையும் அதில்போட்டுக் கலந்து கொடுத்துப் பின்பு பரிமாறவேண்டியது. ஆனால் மேற்சொல்லியிருக்கிற புளி ஜலத்திற்குப் பதிலாக இரண்டு எலுமிச்சம்பழங்களைத் தேங்காய்த்துருவலைப் போடுவதற்குமுன் கறியில் பிழிந்துகொள்ளலாம்.

187. எண்ணெய்க் கத்திரிக்காய்.

இளங்கத்திரிப்பிஞ்சு - இருபத்திநான்கு (24) பலம்.—இதன் காம்பின் முக்காற் பாகத்தை நறுக்கி எறிந்துவிட்டுக் காயை நான்காய்ப் பிளந்து அது வது வெவ்வேறு துண்டுகளாக்காமல் நறுக்கி ஜலத்தில் போடவேண்டியது.

நெய் - இரண்டு (2) பலம்.—இதை ஓர் வாணலியில் விட்டுக்காய்ச்சி,

கிராம்பு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், ஜாதிக்காய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், ஜாதிப்பத்திரி-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவைகளைக் காய்ந்த நெய்யில் பொரித்தெடுத்துக்கொண்டு,

உளுத்தம்பருப்பு-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், கொப்பரைத்துருவல் நாலரைப் ($4\frac{1}{2}$) பலம், கோத்தமல்லிவிரை-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம்.—இவைகளை மீதியிருக்கும் நெய்யில் தனித்தனியே பக்குவமாய் வறுத்து அவ்வாறே பொடிசெய்து ஒன்ருய்க்கலந்து வைத்துக்கொண்டு,

பொடிசெய்த உப்பு-ஒரு (1) பலம்.—இதையும் மேலே தயாராக்கி வைத்திருக்கும் பொடிகளுடன் கலந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நல்ல ஜலம்-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, புளி - ஒரு (1) பலம்.—இவற்றை ஈயம்பூசின ஓர் பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுத் தயாராக்கி வைத்திருக்கும் பொடியை அதில் கலந்து ஜலத்தில் போட்டிருக்கும் கத்திரிக்காயை எடுத்து ஒவ்வொன்றிலும் இந்தக் காரங்கலந்த புளியைச் சமமாய் நிரப்பி வைத்துக்கொண்டு,

நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய்-ஒன்பது (9) பலம்.—இதை ஓர் களிம்பேருத பாத்திரத்தில் விட்டுக்காய்ச்சி நெய் அல்லது எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய்-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடுகு-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு-கால் ($\frac{1}{4}$)

---

* இதன் விவரத்தை 199-வது பக்கத்தில் காட்டிய குறிப்பினுலறிக.

பலம், கடலைப்பருப்பு-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளைக் காய்ந்த நெய் அல்லது எண்ணெயிற் போட்டு 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து, புளி காரம் இவைகள் கலந்துவைத்திருக்கும் கத்திரிக்காயை யதிற்போட்டுக் கொஞ்சங் கொஞ்சம் ஜலந்தெளித்துக் கரண்டிக் காம்பினல் கிளறிக்கொடுத்துக் காய் நன்ருய் வேகும்வரையில் மூன்று நிமிஷத்திற்கு ஒருதடவை கிளறிக் கொண்டும் மூடிக்கொண்டு மிருந்து அது நன்ருய் வெந்தபின் அடுப்பைவிட் டிறக்கி உபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டியது.

188. வெள்ளரிக்காய்க் கறி

வெள்ளரிக்காய் - இருபத்தினன்கு (24) பலம்.—இதன் அடிப்பக்கத்தில் அரையணுயளவு வில்லைபோல் நறுக்கி அந்தவிடத்திலேயே அவ்வில்லையைச் சுற் றிச்சுற்றித் தேய்த்தால் அதிலிருந்து கைப்புரஸம் நுரைபோல் வந்துவிடும். அதைச் செம்மையாய்த்துடைத்து மேற்றேலைச் சீவிப் பெருந் துண்டுகளாய் நறுக்கி முற்றலாயிருந்தால் விரைமுதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை ஓர் களிம்பேருத பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடுகு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடலைப்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளைக் காய்ந்த நெய்யில் 22-வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயார்செய்து நறுக்கிவைத் திருக்கும் வெள்ளரிக்காய்த் தான்களைத் தாளிதத்தில் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்துக் கிளறிக்கொடுத்து மேலொரு பாத்திரத்தை மூடி வைக்கவேண்டியது. பின்பு வெள்ளரிக்காய் வெந்தபின்,

பொடிசெய்த உப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், வெந்த துவரம்பருப்பு * - இரண்டு (2) கரண்டியளவு, கறிமாப்பொடி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளைக் கறியில் ஒன்றின்பின் ஒன்ருய்ப் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பை விட்டிறக்கி,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை அந்தக் கறியிற் றூவிக் கிளறிக்கொடுத்து உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது.

189. கடலைப்பருப்புகலந்த புடலங்காய்க் கறி

புடலங்காய்-இருபத்தினன்கு (24) பலம்.—இதன் அடியையும் நுனியை யும் நறுக்கிவிட்டு வில்லைவில்லையாய் நறுக்கி மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை ஒன்றரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் ஈயம் பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி,

கடலைப்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதை அடுப்பின்மேல் கொதித்துக்கொண்

---

* இதன் விவரத்தை 199-வது பக்கத்தில் காட்டிய குறிப்பினலறிக.

டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டு மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைத்திருந்து கடலைப் பருப்பு வெந்தபின், நறுக்கி வைத்திருக்கும் புடலங்காயைப் பருப்புடன் போட்டுக் கிளறி மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது. அந்தப் புடலங்காய் நன்றாய் வெந்தபின் ஜலத்தைச் சுத்தமாய் வடித்துவிட்டு,

போடி செய்த உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், கறிமாப்பொடி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இந்த இரண்டையும் கறியிற்றூவிக் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடுகு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு 22-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து கறியில் கொட்டவேண்டியது.

தேங்காய்த்துருவல் - மூன்று (3) பலம்.—இதையும் அதிற்றூவிக் கலந்து கொடுத்துப் பின்பு உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது.

190. பீர்க்கங்காய்த் துருவல் கறி

பீர்க்கங்காய்-இருபத்தினன்கு (24) பலம்.—இதன் நுனியையும் காம்பையும் நறுக்கி மேற்றோல் நரம்பு முதலியவைகளை எடுத்து விட்டு துருவுமணையில் துருவி மேற்சொன்ன நிறையளவு நிறுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

பயற்றம்பருப்பு.—அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி.—இதைக் கல் மண் முதலியவைகளில்லாமல் சுத்தம்செய்து துருவிவைத்திருக்கும் பீர்க்கங்காயுடன் கலந்து பிசைந்து இரண்டு நாழிகைவரையில் அப்படியே வைத்திருக்கவேண்டியது.

நெய் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை ஓர் களிம்பேறாத பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடுகு-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், உளுத்தம் பருப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளைக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யில் 22-வது முறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாரானவுடனே மேலே தயாராக்கி வைத்திருக்கும் பருப்பு கலந்த பீர்க்கங்காய்த் துருவலை அதிற்கொட்டிக் கிளறி மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது. இப்படியே இரண்டு மூன்றுதடவை கிளறிக்கொண்டும் மூடிக்கொண்டுமிருந்து பயற்றம்பருப்பு வெந்தபின்,

போடிசெய்த உப்பு - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், கறிமாப்பொடி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவ்விரண்டு பதார்த்தங்களையும் கறியிற்றூவிக் கரண்டிக்காம்பினல் கிளறிக்கொடுத்துக் கொஞ்சநேரம்வரையில் மூடிவைத்திருந்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்பு,

தேங்காய்த் துருவல் - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம்.—இதைக் கறியிற்றூவிச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

191. வெள்ளரிக்காய்த் துருவல் கறி

வெள்ளரிக்காய்-இருபத்தினன்கு (24) பலம்.—இதன் கசப்பையும்தோலையும் 188-வது வெள்ளரிக்காய்க் கறிக்கு எடுத்ததுபோல் எடுத்துவிட்டு நான்கு

பெருந்துண்டுகளாக்கித் துருவுமணையில் துருவி மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்துவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

பயற்றம்பருப்பு-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி.—இதைக் கல் மண் முதலியவைக ளில்லாமற்செய்து துருவிவைத்திருக்கும் வெள்ளரிக்காயுடன் கலந்து மற்றப் பாகங்களைப் பீர்க்கங்காய்த் துருவல் கறியைப்போலவே செய்யவேண்டியது.

192. சுரைக்காய்க் கறி

நல்லஜலம்-கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதை ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேரில் வைத்துக் காய்ச்சி ஜலம் காய்ந்தவுடனே,

கடலைப்பருப்பு- இரண்டு (2) பலம்.—இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில்போட்டு மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைக்க வேண்டியது.

சுரைக்காய்-ஆறு (6) பலம்.—இதன் தோல் முதலியவைகளை எடுத்து விட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி நிறுத்துக்கொண்டு கடலைப்பருப்பு முக்காற்பாகம் வெந்தபின் அத்துடன் போட்டு மேலொரு பாத்திரத்தை மூடி வைக்க வேண்டியது. இதுவும் வெந்தபின்,

பொடிசெய்த உப்பு-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கறிமாப்பொடி-காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், தேங்காய்த்துருவல்-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளை ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்க் கறியிற்றூவிக் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது.

நெய்-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய்-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு அரைக் கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இந்த நான்கையுங் கொண்டு 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து கறியிற்கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

193. வாழைக்காய்த் துருவல் கறி

வாழைக்காய் - இருபத்திநான்கு (24) பலம்.—அதன் காம்பையும் தோலை யும் போக்கிச் செங்குத்தாய்ப் பிடித்துத் துருவுமணையில் துருவி மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

பயற்றம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதைப் பொட்டு கல் மண் இவைகள் இல்லாமல் சுத்தப்படுத்தித் துருவின வாழைக்காயுடன் கலந்து கொஞ்சம் ஜலத் தைவிட்டு மெதுவாய்ப் பிசைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இப்படிக் கழுவுவதனால் வாழைக்காயைத் துருவுவதனாலுண்டான அழுக்கும், பருப்பின் தவிடு முதலியவைகளும் போம்.

நெய் - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடுகு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், கடலைப்பருப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு தயாராக்கி வைத்திருக்கும் பருப்புகலந்த வாழைக் காய்த் துருவலைக் கொள்ளும்படியான அல்லது கொஞ்சம் பெரிதான ஓர் களிம் பேறாத பாத்திரத்தில் 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து,

நல்ல ஜலம் - மூன்றுவீசம் ($\frac{3}{16}$) படி.—இதைத் தயாரான தாளிதத்தில் கொட்டிப் பருப்புகலந்து வைத்திருக்கும் வாழைக்காய்த்துருவலை அதிற் போட்டுக் கிளறிக் கொடுத்து மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது. கொஞ்ச நேரத்திற்குப் பின் பயற்றம்பருப்பு வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

நல்லஜலம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, புளி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துக் கோதுகொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு வெந்து கொண்டிருக்கும் வாழைக்காயில் தெளித்துக் கிளறிக்கொடுத்து உடனே,

பொடிசெய்த உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், கறிமாப்பொடி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளை ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்க் கறியிற்றூவிக் கிளறி ஏழு அல்லது எட்டு நிமிஷம் வரையில் (ஜலம் சுண்டிப்போய் உதிருதிராய் ஆகும்வரையில்) அடுப்பின்மேலேயே வைத்திருந்து பின்பு அடுப்பை விட்டிறக்கி,

தேங்காய்த்துருவல் - மூன்று (3) பலம்.—இதையும் கறியிற்றூவி நன்றாய்க் கலந்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது.

194. முள்ளங்கித் துருவல் கறி

முள்ளங்கி - இருபத்திநான்கு (24) பலம்.—இதை இளசாய்ப் பார்த்து மேற்றழைகளை எடுத்து முள்ளங்கியை நிறைப்படி நிறுத்து வைத்துக்கொண்டு செம்மையாய்க் கழுவித் துருவுமணையில் துருவி வைத்துக்கொண்டு,

நல்லஜலம் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதை ஓர் பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின் பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி அந்த ஜலத்தில் துருவி வைத்திருக்கும் முள்ளங்கியைப்போட்டு இரண்டு கொதி கண்டவுடனே, அந்தப் பாத்திரத்தை அடுப்பை விட்டிறக்கி முள்ளங்கியைச் செம்மையாய்ப் பிழிந்தெடுத்துக்கொண்டு,

பயற்றம்பருப்பு-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி.—இதைக் கல் மண் முதலியவைகளில்லாமற்செய்து பிழிந்து வைத்திருக்கும் முள்ளங்கியுடன் கலந்து செம்மையாய்ப் பிசைந்து இரண்டுநாழிகைவரையில் அப்படியே வைத்திருந்து பின்பு,

நெய்-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை ஓர் களிம்பேறாத பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடலைப்பருப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளைக் காய்ந்த நெய்யில் 22-வது தாளித முறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயார்செய்து பருப்பு கலந்து வைத்திருக்கும் முள்ளங்கித்துருவலை அதில்போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைக்க வேண்டியது. இப்படி இரண்டு அல்லது மூன்றுதடவை கிளறிக்கொண்டும் மூடிக்கொண்டுமிருந்து பயற்றம்பருப்பு நன்றாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

பொடிசெய்த உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், கறிமாப்பொடி - அரைப் ($\frac{1}{2}$)

பலம்.—இவ்விரண்டையும் அந்தக் கறியில் ஒன்றின்பின் ஒன்ருய்த்தூவிக் கிள றிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி,

தேங்காய்த் திருவல் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இதையும் அந்தக் கறியிற் றூவிக் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

195. பறங்கிக்காய்க் கறி

பறங்கிக்காய் - பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதையுடைத்து மேற்றேலைச் சீவி உள்ளிருக்கும் விரை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுத் தான்களாய் நறுக்கி நிறைப்படி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில்வைத்துக்காய்ச்சி ஜலம்காய்ந்து சதங்கைக்கொதிகண்டவுடனே,

வெல்லம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதைக் காய்ந்தஜலத்தில் போட்டு நறுக்கி வைத்திருக்கும் பறங்கிக்காய்த் தான்களையும் அதில் போட்டு மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைத்திருந்து பறங்கிக்காய் வெந்தபின்,

பொடிசெய்த உப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கறிமாப்பொடி** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.— இவ்விரண்டையும் கறியிற் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து நிமிஷத்திற்குப் பின் கீழேயிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

நெய்-ஒரு (1) பலம், மிளகாய்-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடலைப்பருப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.— இவைகளைக்கொண்டு ஓர் கரண்டியில் 22-வது தாளிமுறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து கறியில் கொட்டவேண்டியது.

தேங்காய்த்திருவல் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இதையும் அந்தக்கறியிற் றூவிப் பரிமாறுகையில் கலந்துகொடுத்துப் பரிமாறவேண்டியது.

196. பலாக்காய்க் கறி

பலாக்காய் - பதினெட்டு (18) பலம்.—இதன் மேற்பாகமாகிய தோலைச் சீவினல் உட்பாகம் வெண்மையாயிருக்கவேண்டும். அதுவே கறிக்கு உபயோக மான நல்ல பலாக்காய் என்று அறியவேண்டும். அப்படிக்கில்லாமல் அது மஞ்சள் நிறமாயிருந்தால் அந்தக்காய் சீக்கிரம் வேகமாட்டாது. ஆகையால் நல்ல பலாக்காயின் மேற்றேலைக் கால் அங்குலம் கனமுள்ளதாய்ச் சீவிவிட்டு அதன்பேரில் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைத் தடவி வைக்கவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - ஐந்து (5) படி.—இதை, இதுவும் பலாக்காயும் கொள்ளும் படியான ஓர் சோடுதவலையில் விட்டுக்காய்ச்சி ஜலம் காய்ந்தவுடனே சீவி வைத் திருக்கும் முழுப் பலாக்காயைஅதிற் போட்டு மேலொரு பாத்திரத்தை மூடி வைத்திருந்து ஒரு மணி நேரத்திற்குப்பின் கீழே இறக்கிக்கொள்ள வேண்டியது. அதன்பின் அந்தச் சலத்தைக் கொட்டிவிட்டு நீளமாயும் கூராயும் இருக்கும் ஓர் கத்தியைக்கொண்டு பலாக்காயைக் கொத்திப் பொடி பொடியாக்கி மேற் சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. ஆனல் நறுக்கு

கையில் அதன் நடுப்பாகமாகிய தண்டைமட்டும் கொத்தாமல் அதைச் சுற்றிலுமுள்ள பாகத்தைமட்டும் கொத்தி எடுத்துக்கொண்டு மற்றதை நீக்கிவிட வேண்டியது. அல்லது இந்தக் காயை வேகவைக்காமல் மேற்சொல்லியபடி தோலைச் சீவிவிட்டுக் கொத்தி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி.—இதை ஒரு ஈயம் பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில்வைத்துக் காய்ச்சி,

நல்லெண்ணெய் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், **மஞ்சள்போடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் காய்ந்துகொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டுப் பின்பு மேற்சொல்லிய இரண்டு விதங்களில் எந்தவிதமாயாவது கொத்தி வைத்திருக்கும் பலாக்காயையும் அதிற்போட்டு மேலொரு ஜலம் நிரப்பின பாத்திரத்தை மூடி வைத்திருந்து பலாக்காய் செம்மையாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு கீழே இறக்கி ஜலத்தை வடித்துவிட்டு,

பொடிசெய்த உப்பு - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம்.—இதை ஜலத்தை வடித்து வைத்திருக்கும் வெந்த பலாக்காயில் தூவிக் கரண்டிக் காம்பினால் கிளறிக் கொடுத்து ஐந்து நிமிஷத்திற்குப் பின்,

நல்லெண்ணெய் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை ஒரு களிம்பேறாத பாத்திரத்தில்விட்டுச் செம்மையாய்க் காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கடுகு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **ஜலத்தில் ஊறவைத்த பச்சைக்கடலை** - மூன்று (3) பலம்.—இவைகளைக் காய்ந்த எண்ணெயில் 22-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து வேகவைத்து வைத்திருக்கும் பலாக்காயை அதிற்கொட்டிக் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்துக் கீழே இறக்கிக்கொள்ள வேண்டியது.

197. நுரை பீர்க்கங்காய்க் கறி

நுரை பீர்க்கங்காய்-பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதன் மேற்றோலைச் சுரண்டிவிட்டுச் சிறுசிறு தான்களாய் நறுக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நல்லஜலம் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி ஜலம் காய்ந்தவுடனே,

பயற்றம்பருப்பு-வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி.—இதைக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் போட்டு மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது. பின்பு பயற்றம்பருப்பு முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு நறுக்கிவைத்திருக்கும் நுரை பீர்க்கங்காயை அதிற்போட்டு மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைத்திருந்து அதுவும் வெந்து ஜலம் சுண்டியபின்,

பொடிசெய்த உப்பு - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், **வறுத்தமிளகாய்ப்பொடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **கறிமாப்பொடி** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.— இம்மூன்றையும் கறியிற் றூவிக் கிளறிக் கீழே இறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - ஒரு (1) பலம், **கடுகு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$)

பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு ஓர் காண்டியில் 22-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து கறியில் கொட்டவேண்டியது. அதன்பின்,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இதையும் அதிற்போட்டுக் கலந்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

198. வாழைக்காய்ப் பொடி

வாழைக்காய் - இருபத்தினான்கு (24) பலம்.—இதை நல்லெண்ணெயைத் தடவிப் புகையில்லாத நெருப்புத் தணலின்மேல் வைத்து அதன்மேலும் தணலைப் போட்டுச் சுட்டு இப்பால் எடுத்து ஆற்றி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நெய் - ஒரு (1) பலம்.—இதை ஓர் வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி,

மிளகாய் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை வாணலியிலிருக்கும் நெய்யிற் போட்டுக் காந்தாமல் வறுத்தெடுத்துக்கொண்டு,

உளுத்தம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடலைப்பருப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவற்றையும் அதே வாணலியில் போட்டு வறுத்தெடுத்துக்கொண்டு இவ்விரண்டையும் அரைத்துப் பொடியாக்கி அத்துடன் வறுத்துவைத்திருக்கும் மிளகாயையும் போட்டரைத்து எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

பொடிசெய்த உப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதைத் தயாராக்கி வைத்திருக்கும் பொடியில் கலந்து மற்றொருதடவை யரைத்து ஆற்றி வைத்திருக்கும் வாழைக்காயின் தோலை உரித்துஅந்தப் பொடியுடன் போட்டரைத்தால் அது மொத்தையாகாமல் பொடிப்பொடியாய் ஆகும். அதை எடுத்துவைத்துக்கொண்டு,

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், கடலைப்பருப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளைக் கொண்டு 22-வது முறைப்படி தாளிதம் செய்து,

காயம் - இரண்டு (2) கு. எ.—இதையும் அதிற் போட்டுப் பொரியான பின் அதைமட்டும் எடுத்துவிட்டுத் தயாராக்கி வைத்திருக்கும் வாழைக்காய்ப் பொடியை அந்தத் தாளிதத்திற் போட்டுக் கிளறிக்கொடுக்க வேண்டியது.

வெந்த துவரம்பருப்பு * - இரண்டு (2) காண்டியளவு.—இதையும் அந்தப் பொடியிற் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இதையும் அந்தப் பொடியிற் கலந்து உபயோகிக்க வேண்டியது.

199. மற்றொருவித வாழைக்காய்ப் பொடி

வாழைக்காய் - இருபத்தினான்கு (24) பலம்.—இதை முந்திய வாழைக்காய்ப் பொடிக்குச் சுட்டதுபோற் சுட்டு ஆற்றி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

நல்லெண்ணெய் அல்லது நெய் - இரண்டு (2) பலம்.—இதை ஓர் வாணலியில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி,

---

* இதன்விவரத்தை 199-வது பக்கத்தில் காட்டிய குறிப்பினாலறிக.

உளுத்தம்பருப்பு - இரண்டு (2) பலம், **மிளகாய்** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கடலைப் பருப்பு** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **கடுகு** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **சீரகம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **வெந்தயம்** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம்.—இவைகளைத் தனித்தனியே காய்ந் திருக்கும் எண்ணெய் அல்லது நெய்யிற்போட்டு வறுத்துக்கொண்டு பின்பு எல்லாவற்றையும் கலந்து அரைத்துப் பொடிசெய்துவைத்துக்கொண்டு,

பொடிசெய்த உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதைத் தயாராக்கிவைத்திருக் கும் காரப்பொடியிற் கலந்து சுட்டுவைத்திருக்கும் வாழைக்காயின் தோலை உரித்துவிட்டு அதையும் அந்தப்பொடியுடன் போட்டு இடித்து அல்லது அரைத்துப் பொடியாக்கி வைத்துக்கொண்டு,

புளி-ஒரு (1) பலம்.—இதன் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்து விட்டு வாழைக்காய்ப் பொடியுடன் போட்டு அரைத்து அல்லது இடித்து அல்லது புளிக்குப் பதிலாய் இரண்டு எலுமிச்சம்பழங்களின் ரஸத்தையாவது வாழைக்காய்ப் பொடியிற் பிழிந்து கலந்து வைத்துக்கொண்டு,

நெய் அல்லது எண்ணெய்-ஒரு (1) பலம், **கடுகு**-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவ்விரண்டையுங் கொண்டு ஓர் களிம்பேறாத பாத்திரத்தில் 22-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து,

காயம்-இரண்டு (2) கு. எ.—இதைத் தாளிதத்திற்போட்டுப் பொரித்து அதைமட்டும் எடுத்துவிட்டு அந்தத் தாளிதத்தில் இடித்து அல்லது அரைத்து வைத்திருக்கும் வாழைக்காய்ப் பொடியைப் போட்டுச் செம்மையாய்க் கிளறிக் கொடுத்துப் பின்பு உபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டியது.

200. வாழைப்பூக் கறி

வாழைப்பூ-இருபத்தினான்கு (24) பலம்.—இந்தப்பூவின் மேலிருக்கும் சிவப்புப் பட்டைபோன்ற தோலைப்போக்கி உள்ளிருக்கும் பூவை எடுத்துக் கொண்டு அதன் மத்தியில் பருமனாய்க் கம்பிபோன்ற கள்ளன் என்று சொல் வதை எடுத்துவிட்டு மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்துப் பின்பு பொடிப் பொடியாய் நறுக்கி கழுநீர் அல்லது மோரில் அரைமணிநேரம் வரையில் ஊற வைத்திருந்து பின்பு இரண்டு கைகளினால் பிசைந்துகொடுத்துப் பிழிந்து எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நல்ல ஜலம்-முக்கால் ($\frac{3}{4}$) படி, **துவரம்பருப்பு**-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி.—இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற்போட்டு அத்துடன் பிழிந்து வைத்திருக்கும் வாழைப்பூவையும் போட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்து உடனே,

புளி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதை ஓர் சிறிய ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற் போட் டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்துக் கோது முதலியவைகளை எடுத்து விட்டு அடுப்பின்பேரிலிருக்கும் வாழைப்பூவில் விட்டுக் கொஞ்சநேரத்திற்குப் பின் வாழைப்பூ வெந்தபின் அதைக் கீழே இறக்கி ஆற்றிச் செம்மையாய்ப் பிசைந்து பிழிந்து ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

பொடிசெய்த உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **வறுத்த மிளகாய்ப்பொடி** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கொப்பரைத் துருவல்** - இரண்டு (2) பலம்.—இம்மூன்றையும் வாழைப்பூவுடன் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்து,

பச்சைக் கொத்துமல்லி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதையும் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கி அந்தப்பூவுடன் சேர்க்கவேண்டியது.

நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒரு (1) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு ஒரு களிம்பேருத பாத்திரத்தில் 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்துகொண்டு,

மஞ்சள்பொடி - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், **காயம்** - இரண்டு (2) கு. எ.—இவ்விரண்டையும் தயாரான தாளிதத்திற்போட்டுக் காயத்தை மட்டும் பொரித்தவுடன் எடுத்துவிட்டு கலந்துவைத்திருக்கும் வாழைப்பூவை அதிற்போட்டு இரண்டொரு தடவை கிளறிக்கொடுத்து,

கறிமாப்பொடி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதையும் அந்தக் கறியிற்றூவிக் கலந்துகொடுத்து அடுப்பை விட்டிறக்கவேண்டியது.

201. வாழைத்தண்டுக் கறி

வாழைத்தண்டு - இருபத்தினன்கு (24) பலம்.—இதன் நூல்போன்ற நாரை எடுத்துக்கொண்டே மெலிதான வில்லைவில்லைகளாய் நறுக்கிக்கொண்டு பின்பு அவைகளில் நான்கு அல்லது ஐந்து வில்லைகளை ஒன்ருய்ச் சேர்த்துப் பொடிப் பொடியாய் நறுக்க வேண்டியது. இப்படியே மற்ற வில்லைகளையும் நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

பயற்றம்பருப்பு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி.—இதை நறுக்கி வைத்திருக்கும் வாழைத்தண்டுடன் கலந்து செம்மையாய்ப் பிசைந்து இரண்டுநாழிகைவரையில் அப்படியே வைத்திருந்து பின்பு,

நெய் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கடலைப்பருப்பு** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு ஓர் களிம்பேருத பாத்திரத்தில் 22-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து பருப்புகலந்துவைத்திருக்கும் வாழைத்தண்டை அதிற்போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்துக் கரண்டிக் காம்பினுல் கிளறிக்கொடுத்து மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைக்க வேண்டியது. பின்பு பயற்றம்பருப்பு வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

வறுத்தமிளகாய்ப் பொடி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **பொடிசெய்த உப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கறிமாப்பொடி** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளைக் கறியிற்றூவிக் கலந்துகொடுத்து மூன்று அல்லது நான்கு நிமிஷத்திற்குப்பின்,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இதையும் அதில் தூவிக் கலந்து கீழே இறக்கிவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

202. கொம்புபாகற்காய்க் கறி

கொம்புபாகற்காய் - இருபத்தினன்கு (24) பலம்.—இதன் நுனியையும் காம்பையும் கிள்ளிவிட்டு வில்லைவில்லையாய் நறுக்கி ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதைப் பொடிசெய்து நறுக்கிவைத்திருக்கும் பாகற்காயிற்றூவி,

எலுமிச்சம்பழம் - இரண்டு (2).—இதை நறுக்கிய பாகற்காயிற் பிழிந்து மெதுவாய்க் கொஞ்சநேரம் பிசைந்துகொடுத்து ஒரு மணிநேரம் ஊறவைத்திருந்து பின்பு இரண்டு கைகளினல் அழுத்திப்பிழிந்து கசப்பு ரஸத்தைப் போக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி.—இதை ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சி அதில்பிழிந்து வைத்திருக்கும் பாகற்காயைப் போட்டு வேகவைத்து அது வெந்தபின் அதைக் கீழே இறக்கி ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை ஓர் களிம்பேருத பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி வேகவைத்து வைத்திருக்கும் பாகற்காயை அதிற்போட்டுக் காந்திபோகாமல் பக்குவமாய் வதக்கிவைத்துக்கொண்டு,

மிளகாய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **மிளகு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **கொத்துமல்லிவிரை** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **சீரகம்** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், **வேந்தயம்**-வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம்.—இந்தப் பதார்த்தங்களை ஒருபலம் நெய்யில் தனித்தனியே வறுத்து,

தேங்காய்த்துருவல்-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், **கடுகு**-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **மஞ்சள்** -வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், **காயம்**-இரண்டு (2) கு. எ.—இவைகளை வறுக்காமலே பச்சையாய் வறுத்த சாமான்களுடன் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலந் தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து அந்த மொத்தையை வதக்கிவைத்திருக்கும் பாகற்காயுடன் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்து,

நெய்-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், **மிளகாய்**-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளைக் கொண்டு ஓர் களிம்பேருத பாத்திரத்தில் 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து அதிற் காரங்கலந்து வைத்திருக்கும் பாகற்காயைப் போட்டுக் கரண்டிக்காம்பினல் கிளறிக்கொடுத்து,

நல்ல ஜலம்-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, **புளி**-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

பொடிசெய்த உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **வெல்லம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் கரைத்தபுளியிற் போட்டுப் பின்பு இதைக் கறியிற் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு ஒரு பாத்திரத்தை மூடிவைத்திருந்து புளிச்சலம் செம்மையாய் வற்றிப்போனபிறகு,

கறிமாப்பொடி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை அந்தக் கறியிற்றூவிக் கலந்து கொடுத்துப் பின்பு இறக்கி உபயோகிக்கவேண்டியது.

203. உருளைக்கிழங்குக் கறி

உருளைக்கிழங்கு-இருபத்தினன்கு (24) பலம்.—இந்தக்கிழங்கைச் சலித்திற் போட்டு வேகவைத்துப் பின்பு கீழே இறக்கி உருளைக்கிழங்கின் மேற்றோலை உரித்து ஜலத்திற்கழுவி கத்தியால் நறுக்கிவைத்துக்கொண்டு,

நெய் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், சீரகம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், மிளகாய்-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கடலைப்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளைக் கொண்டு ஒரு களிம்பேருத பாத்திரத்தில் 22-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து அதில் உருளைக்கிழங்கைப்போட்டுக் கரண்டிக் காம்பினுல் கிளறி ஐந்து நிமிஷத்திற்குப்பின்,

பொடிசெய்த உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், வறுத்தமிளகாய்ப்பொடி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கறிமாப்பொடி - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம்.—இவைகளைக் கறியிற்றூவிக் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு கீழே யிறக்கிக்கொண்டு,

தேங்காய்த்துருவல் - இரண்டு (2) பலம்.—இதை அந்தக் கறியில் உதிர்த்து உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது.

204. வெங்காயக் கறி

வெங்காயம் - பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதன் நாற்றத்தை 161-வது பக்கத்தில் வெங்காயப் பருப்புக்குழம்பில் வெங்காயத்தின் நாற்றத்தைப் போக்கியதுபோல் போக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - மூன்று (3) பலம், மிளகாய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடலைப்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடுகு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு ஓர் வாணலியில் 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து அதில் நாற்றத்தைப் போக்கிவைத்திருக்கும் வெங்காயத்தைப் போட்டுக் கலந்துகொடுத்துப் பின்பு,

பொடிசெய்த உப்பு-காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், வறுத்த மிளகாய்ப்பொடி - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், கறிமாப்பொடி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளை யந்தக்கறியிற்றூவிக் கலந்துகொடுத்து ஐந்து நிமிஷத்திற்குப்பின் கீழேயிறக்கி,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலம்.—இதையும் அதிற்றூவி உபயோகிக்க வேண்டியது. தேவையானுல் இத்துருவலுக்குமுன் இரண்டு கரண்டியளவு வெந்த பருப்பையும், * ஒரு எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தையும் சேர்க்கலாம்.

205. கருணைக்கிழங்குக் கறி

நல்ல ஜலம் - மூன்று (3) படி.—இதை ஓர் பாத்திரத்தில்விட்டுக் காய்ச்சி,

ஆமணக்கிலை - பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதை நறுக்கிக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டு உடனே,

* இதன் விவரத்தை 199-வது பக்கத்தில் காட்டிய குறிப்பினுலறிக.

கருணைக்கிழங்கு - இருபத்திநான்கு (24) பலம்.—இதைக் கழுவிச் சிறு சிறு துண்டுகளாய் நறுக்கித் தோலைச்சீவிவிட்டுக் கொதிக்கும் ஜலத்திற்போட்டு வேகவைத்து அடுப்பை விட்டிறக்கி ஜலத்தை வடித்துக் கிழங்குத் தான்களை மாத்திரம் பொறுக்கியெடுத்து நல்ல ஜலத்தில் கழுவிவைத்துக்கொண்டு,

நல்லெண்ணெய்-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய்-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடுகு-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடலைப்பருப்பு-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு ஒரு களிம்பேறாத பாத்திரத்தில் 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து அதில் கழுவி வைத்திருக்கும் கருணைக்கிழங்குத் தான்களைப் போட்டுக் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்து மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைக்க வேண்டியது.

நல்ல ஜலம்-கால் ($\frac{1}{4}$) படி, புளி-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில்விட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அதில்,

பொடிசெய்த உப்பு - ஒரு (1) பலம், வறுத்த மிளகாய்ப் பொடி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் போட்டு அந்தப் புளிஜலத்தைக் கறியிற்கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைத்திருந்து புளிச்சலமெல்லாம் சுண்டிப்போகும் வரையில் வேகவைத்திருந்து பின்பு,

கறிமாப் பொடி-ஒரு (1) பலம்.—இதையும் அந்தக் கறியிற்றூவிக் கிளறிக் கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி,

தேங்காய்த் திருவல்-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை அந்தக் கறியிற்றூவிக் கலந்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

206. நெல்லிக்காய்க் கறி

நல்ல ஜலம் - இரண்டேகால் ($2\frac{1}{4}$) படி.—இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில்வைத்துக் காய்ச்சி,

அரிசித் தவிடு - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) படி, சுண்ணாம்பின் தெளிவுநீர் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இவற்றைக் கரைத்துக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் கொட்டிப் பின்பு,

நெல்லிக்காய் - பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதில் ஒவ்வொன்றையும் இரண்டாய் நறுக்கி உள்ளிருக்கும் பருப்பை எடுத்துவிட்டு அதைக் கொதிக்கும் தவிட்டு ஜலத்திற்போட்டு வேகவைத்துக் கீழேயிறக்கி ஜலத்தை வடித்துக் காய்களைப் பொறுக்கி நல்லஜலத்தில் கழுவி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இப்படிச் செய்வதனால் அதன் புளிப்பும் துவர்ப்பும் போய்விடும்.

நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், கடுகு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு ஒரு களிம்பேறாத பாத்திரத்தில் 22-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து அதில் வேகவைத்து வைத்திருக்கும் நெல்

விக்காய்த் தான்களைப் போட்டுக் கரண்டிக் காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்து மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைத்திருந்து மூன்று நிமிஷத்திற்குப் பின்பு,

பொடிசெய்த உப்பு-அரைப் (½) பலம், கறிமாப்பொடி - அரைப் (½) பலம், வெந்த துவரம்பருப்பு * - இரண்டு (2) கரண்டியளவு.—இவைகளை ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்க் கறியிற்றூவிக் கிளறி அடுப்பைவிட்டிறக்கிப் பின்பு,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப் (1½) பலம்.—இதையும் அந்தக் கறியிற் றூவிக் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

207. பருப்புருண்டைக் கறி (பருப்புப்பொடி)

துவரம்பருப்பு-ஒரு (1) படி, பொடிசெய்த உப்பு-அரைப் (½) பலம், பச்சை மிளகாய்-அரைப் (½) பலம், பச்சைக்கோத்துமல்லி-கால் (¼) பலம், இஞ்சி-அரைப் (½) பலம், காயம்-நான்கு (4) கு. எ., எலுமிச்சம்பழம்-மூன்று (3), தேங்காய்த்துருவல்-ஒன்றரைப் (1½) பலம்.—இச்சாமான்களைக்கொண்டு 160-வது பக்கத்தின் 125-வது பருப்புருண்டைக் குழம்பிற்கு உருண்டை தயார் செய்து அறுத்து வைத்துக்கொண்டதுபோல் வைத்துக்கொண்டு,

நெய் - மூன்று (3) பலம், மிளகாய்-கால் (¼) பலம், கடுகு - கால் (¼) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைப் (½) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு ஓர் களிம்பேறாத பாத்திரத்தில் 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து அதில் வேக வைத்து வைத்திருக்கும் பருப்புருண்டைத் துண்டுகளைப் போட்டுக் கொஞ்ச நேரம் வறுத்து இறக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

இதில் சம்பந்தப்படும் துவரம்பருப்புக்குப் பதிலாய்ப் பயற்றம் பருப்பையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். அல்லாமலும் பருப்பு மிளகாய் முதலியவைகளைக் கொண்டு செய்த பருப்புருண்டையை வேகவைத்த பின் அதைத் துண்டுதுண்டாய் நறுக்காமல் பொடிப்பொடியாய் உதிர்த்தும் தாளிதத்தில் போடலாம்.

208. (காபேஜ்) கோஸ-க்கிழங்கின் கறி

நல்ல ஜலம்-நான்கு (4) படி.—இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி,

(காபேஜ்) கோஸ-க்கிழங்கு - இருபத்தினான்கு (24) பலம்.—இதன் தாம்பைமட்டும் எடுத்துவிட்டுப் பின்பு நான்காய் நறுக்கிக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் போடவேண்டியது.

வெங்காயம் - மூன்று (3) பலம்.—இதன் மேற்றோலை எடுத்துவிட்டு இரண்டாய் நறுக்கிக் கிழங்குகளுடன் போட்டு மேலொரு பாத்திரத்தை மூடி வைக்கவேண்டியது. கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் காபேஜ் மிருதுவாய் வெந்த பதம் பார்த்துக்கொண்டு அடுப்பை விட்டிறக்கிச் சுத்தமாய் ஜலமில்லாமல் வடித்துவிட்டுக் கிழங்கையும் வெங்காயத்தையும் வெவ்வேறாய்ப் பொறுக்கிச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - இரண்டு (2) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் (⅛) பலம், கடுகு - கால்

* இதன் விவரத்தை 199-வது பக்கத்தில் காட்டிய குறிப்பினாலறிக.

$(\frac{1}{4})$ பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் $(\frac{1}{4})$ பலம், கடலைப்பருப்பு - கால் $(\frac{1}{4})$ பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு ஓர் இரும்புவாணலியில் 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து அதில் நறுக்கி வைத்திருக்கும் வெங்காயத்தைப் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு நறுக்கி வைத்திருக்கும் கிழங்கையும் போட்டுக்கிளறிக்கொண்டேயிருந்து சொய் என்கிற சப்தம் நின்றவுடனே,

பொடிசெய்த உப்பு - காலேயரைக்கால் $(\frac{3}{8})$ பலம், கறிமாப்பொடி - காலேயரைக்கால் $(\frac{3}{8})$ பலம், வறுகடலைமா - ஒரு (1) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலம்.—இந்தப் பதார்த்தங்களை அந்தக் கறியில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்த் தூவிக் கரண்டிக் காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்து மற்றொருபாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

209. காலிபிளவர் என்னும் பூவின் கறி

நல்ல ஜலம்-மூன்று (3) படி.—இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி,

காலிபிளவர் - ஆறு (6) பலம்.—இதைக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் போட்டு மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைத்திருந்து கொஞ்ச நேரத்திற்குப் பின்பு அது மிருதுவாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு அடுப்பைவிட்டிறக்கிப் பூவை யெடுத்து ஆற்றி அதன் நுனிமுதல் அடிவரையில் அரையரை அங்குலம் அளவாய்க் கத்தியினால் அறுத்து மேற்கண்ட நிறைப்படி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

நெய் - முக்கால் $(\frac{3}{4})$ பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் $(\frac{1}{8})$ பலம், கடுகு - அரைக்கால் $(\frac{1}{8})$ பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் $(\frac{1}{4})$ பலம், கடலைப்பருப்பு - கால் $(\frac{1}{4})$ பலம்.—இந்தப் பதார்த்தங்களைக்கொண்டு ஓர் களிம்பேறாத பாத்திரத்தில் 22-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து அதில் நறுக்கிவைத்திருக்கும் பூவைப் போட்டுச் செம்மையாய்க் கிளறிக்கொடுத்துக் கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் மற்றொருதடவை கிளறிக்கொடுத்துச் சொய் என்கிற சப்தம் நின்றவுடனே,

பொடிசெய்த உப்பு - கால் $(\frac{1}{4})$ பலம், கறிமாப்பொடி - கால் $(\frac{1}{4})$ பலம், வறுகடலைமா - அரைப் $(\frac{1}{2})$ பலம், தேங்காய்த்துருவல் - அரைப் $(\frac{1}{2})$ பலம்.—இவைகளை அந்தக்கறியில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்த்தூவிக் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது.

210. கடலைமாகலந்த கத்திரிக்காய்க் கறி

கத்திரிக்காய் - பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதன் காம்பை நறுக்கிவிட்டு சிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி ஜலத்தில் போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் $(\frac{1}{8})$ பலம், கடுகு - கால் $(\frac{1}{4})$ பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் $(\frac{1}{4})$ பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு ஓர் களிம்பேறாத பாத்திரத்தில் 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து அதில் நறுக்கிவைத்திருக்கும் கத்திரிக்காய்த் தான்களைப்போட்டுக் கிளறிக்

கொடுத்து மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைத்திருந்து கொஞ்சநேரத்திற்குப் பின் அது வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு அதில்,

போடிசெய்த உப்பு-காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், கறிமாப்போடி-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், வறுகடலேமா-ஒரு (1) பலம், தேங்காய்த்துருவல்-இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம்.—இந்தப் பதார்த்தங்களை ஒன்றின்பின் ஒன்ருய்க் கறியிற்றூவிக் கிள றிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

211. (டர்னீப்) குண்டுமுள்ளங்கிக் கறி

நல்ல ஜலம்-நான்கு (4) படி.—இதை ஒரு பாத்திரத்தில்விட்டுக் காய்ச்சி,

(டர்னீப்) குண்டு முள்ளங்கி - பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதன் காம்பைப் போக்கி நான்காய் நறுக்கி அடுப்பின்பேரில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத் திற்போட்டுச் செம்மையாய் வேகவைத்து வெந்தபின் அதை அடுப்பைவிட் டிறக்கி ஜலத்தை வடித்துவிட்டு அதன் மேற்ருலே உரித்துக் கிழங்குகளைத் துருவல்போல் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கிவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நெய்-ஒரு (1) பலம், மிளகாய்-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடலேப்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.— இந்தப் பதார்த்தங்களைக்கொண்டு ஓர் இருப்பு வாணலியில் 22-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து அதில் வேகவைத்து வைத்திருக்கும கிழங்கைப் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்துக் கொஞ்சநேரம்வதக்கிப் பின்பு,

போடிசெய்த உப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கறிமாப்போடி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், வறு கடலேமா-காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், தேங்காய்த்துருவல்-ஒரு (1) பலம்.— இவைகளைக் கறியிற்றூவி இரண்டு நிமிஷத்திற்குப்பின் அடுப்பை விட்டிறக்கி வேறொரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

212. (நூல்கோல்) சிவப்புமுள்ளங்கித் துருவல் கறி

நூல்கோல்-பதினெட்டு (18) பலம்.—இதை 211-வது கறியில் குண்டு முள்ளங்கியை வேகவைத்தது போலவே வேகவைத்துத் துருவலாக்கி வைத் துக்கொண்டு,

நெய்-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய்-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடுகு-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடலேப்பருப்பு-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.— இவைகளைக்கொண்டு ஓர் இருப்புவாணலியில் 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து அதில் நூல்கோல் துருவலைப்போட்டு வதங்கும் வரையில் கிளறிக்கொண்டேயிருந்து,

போடிசெய்த உப்பு - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், கறிமாப்போடி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், வறுகடலேமா - ஒரு (1) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலம்.— இவைகளைக் கறியிற்றூவி இரண்டொரு நிமிஷங்களுக்குப் பின் அடுப்பைவிட் டிறக்கி வேறொரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

213. பருப்புக்கீரைக் கறி

ஜ! பருப்புக்கீரை-இருபத்திஞன்கு (24)பலம்.—இதன் வேரை நறுக்கி எறிந்துவிட்டுக் கீரையை ஜலத்தில் கழுவி நறுக்கி நிறுத்துவைத்துக்கொண்டு,

பயற்றம் பருப்பு - மூன்று (3) பலம்.—இதைக் கல் மண் இல்லாமற் சுத்தப்படுத்தி அந்தக் கீரையுடன் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்து இரண்டொரு நாழிகைவரையில் வைத்திருந்து,

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு ஓர் களிம்பேருத பாத்திரத்தில் 22-வது முறைப்படி தாளிதம் செய்து உடனே,

நல்ல ஜலம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி.—இதைக் களிம்பேருத பாத்திரத்திலிருக்கும் தாளிதத்தில் கொட்டிப் பின்பு பருப்பு கலந்து வைத்திருக்கும் கீரையைப் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைக்க வேண்டியது. கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின் பயற்றம்பருப்பு வெந்தபின்,

பொடிசெய்த உப்பு- காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், கறிமாப்பொடி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் கறியிற்றூவிக் கிளறி ஐந்து நிமிஷம் வரையில் தணலின்மேல் வைத்திருந்து பின்பு பாத்திரத்தை அடுப்பை விட்டிறக்கி,

தேங்காய்த் துருவல் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இதைக் கறியிற் றூவிக் கலந்து மூடிவைத்திருந்து பின்பு உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது.

214. தண்டுக்கீரைப் புளியிட்ட கறி

தண்டுக்கீரை - பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதைப் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கி ஜலத்திற்கழுவி அந்த ஜலத்தை வடித்து வைத்துக்கொண்டு,

நல்லெண்ணெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு ஒரு களிம்பேருத பாத்திரத்தில் 22-வது முறைப்படி தாளிதம்செய்து உடனே,

கடலை - ஒரு (1) பலம்.—இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து தாளிதத்தில்போட்டுக் கொஞ்சம் வறுபட்டபின் வடித்து வைத்திருக்கும் கீரையை அதிற் போட்டுக் கிளறிக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது. கீரை அரைவேக்காடானபின்,

வேந்த துவரம்பருப்பு * - இரண்டு (2) கரண்டியளவு.—இதை அந்தக் கீரையிற்போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து மறுபடியும் மூடிவைக்க வேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி, புளி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுப் புளியைக் கீரையிற்கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து மறுபடியும் மூடிவைக்க வேண்டியது. கீரை செம்மையாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

---

* இதன் விவரத்தை 199-வது பக்கத்தில் காட்டிய குறிப்பினலறிக.

பொடிசெய்த உப்பு - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், கறிமாப்பொடி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் அந்தக் கீரையிற் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு அதிலுள்ள ஜலம் சுண்டிப்போயிருந்தால் அதை அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. ஜலம் சுண்டாமலிருந்தால் சுண்டுகிறவரையில் அடுப்பின்பேரிலேயே வைத்திருந்து அடிகாந்தாமலிருக்கும்படி கிளறிக்கொடுத்துக்கொண்டேயிருந்து பின்பு அடுப்பைவிட்டிறக்கி,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இதையும் அந்தக்கறியிற் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

215. அறுகீரை புளியிட்ட கறி

இதையும் 214-வது தண்டுக்கீரையின் புளியிட்ட கறியைப் போலவே செய்யவேண்டியது.

216. சுக்காங்கீரைப் புளியிட்ட கறி

நல்ல ஜலம் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, கடலைப்பருப்பு இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஒரு பாத்திரத்திற்போட்டு ஊறவைத்திருந்து செம்மையாய் ஊறினபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

சுக்காங்கீரை - பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதை ஜலத்தில் கழுவிப் பொடிப் பொடியாய் நறுக்கி வடியவைத்திருக்கும் பருப்புடன் கலந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நல்ல ஜலம்-வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி.—இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற் போட்டுக் காய்ச்சி அதிற் பருப்பு கலந்த கீரையைப்போட்டு மேலொருபாத்திரத்தை மூடிவைக்க வேண்டியது. பின்பு அந்தக்கீரை வெந்தபின்,

போடிசெய்த உப்பு-காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம்.—இதை வெந்திருக்கும் கீரையிற்போட்டுக் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்து,

நல்ல ஜலம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி, புளி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற்போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அந்தப்புளியில்,

வறுகடலைமா-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதைப் போட்டுக்கரைத்துக் கறியில் கொட்டிக் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்து,

கறிமாப்பொடி-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதையும் அந்தக் கறியிற்றூவி மற்றொரு தடவை கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு,

நெய்-ஒரு (1) பலம், மிளகாய்-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இந்நான்கையுங்கொண்டு ஓர் இருப்புக்கரண்டியில் 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து அந்தக்கறியில் கொட்டிப் பின்பு,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலம்.—இதையுங் கறியில்போட்டுக் கலந்து கொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

இதைப்போலவே கோழிக்கீரை (பருப்புக்கீரை) யையுங்கொண்டு புளியிட்ட கறி சமைக்க வேண்டியது.

217. சேப்பங்கிழங்குக் கறி

சேப்பங்கிழங்கு - பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதன் காலை 158-வது பக்கத்தில் 122-வது சேப்பங்கிழங்குப் பருப்புக்குழம்பின் சேப்பங்கிழங்கின் காலைப் போக்கியதுபோல் போக்கி அதன் மேற்றோலையுரித்து * விட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நல்லெண்ணெய் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம். —இதை ஓர் களிம்பேறாத பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கடுகு**-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு**-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளைக் காய்ந்த எண்ணெயில் 22-வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயார்செய்தவுடனே, அதில் நறுக்கிவைத்திருக்கும் சேப்பங்கிழங்கைப்போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, **புளி** - ஒரு (1) பலம்.—இவைகளை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற்போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை யெடுத்துவிட்டு,

வறுத்தமிளகாய்ப்பொடி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **பொடி செய்த உப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் கரைத்த புளியிற்போட்டுக் கலந்து அதை வெந்துகொண்டிருக்கும் சேப்பங்கிழங்கில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து அப்புளி ஜலம் சுண்டும் வரையில் கிழங்கை வேகவைத்து அது நன்றாய்ச் சுண்டியபின்,

கறிமாப்பொடி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை அக்கறியிற்றூவிக் கிளறி,

தேங்காய்த் துருவல் - ஒரு (1) பலம்.—இதையும் அந்தக் கறியிற்போட்டுக் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

218. கியாரெட்டு என்னும் கிழங்கின் கறி

நல்ல ஜலம்-மூன்று (3) படி.—இதை ஒரு பாத்திரத்தில்விட்டுக் காய்ச்சி,

கியாரெட்டு - பதினெட்டு (18) பலம்.—இக்கிழங்கைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டுச் செம்மையாய் வேகவைத்து அதன் தோலையுரித்து ஆற்றி ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

தயிர் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதைக் கிழங்கில் கொட்டிப் பிசைந்து,

கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **தேங்காய்த்துருவல்** - ஒரு (1) பலம், **உப்பு** - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம்.—இந்நான்கு பதார்த்தங்களையும் அம்மியிற் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து

---

* இக்கிழங்கை வேகவைத்தபின் அதன் தோலை யுரிப்பதற்குப்பதிலாக அவ்வாறு வேகவைப்பதற்கு முன்னும் கோணிப்பட்டை அல்லது எருமுட்டையாலுந் தேய்த்துப் போக்கலாம்.

அரைத்து அதைத் தயிர்கலந்த கிழங்கிற்போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்து கொடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

நெய் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளைக் கொண்டு ஒரு களிம்பேருத பாத்திரத்தில் 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து அதில் வீசம் ரூபாயெடை மஞ்சட்பொடியையும் காரங் கலந்து வைத்திருக்கும் கிழங்கையும்போட்டு இறுகலாகும் வரையில் கரண்டியினுல் கிளறிக்கொடுத்துக் கொண்டே யிருக்கவேண்டியது. பின்பு,

காயம் - இரண்டு (2) கு. எ.—இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து கறியில் வடித்துக் கிளறிக்கொடுத்து உதிருதிரானபின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி உபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டியது.

219. வெந்தயக்கீரைக் கறி

வெந்தயக்கீரை - பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதன் வேரை நறுக்கிப் பின்பு கீரையைப் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கி ஜலத்தில் கழுவி வடியவைத்து,

நல்ல ஜலம் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதை ஒரு பாத்திரத்தில்விட்டு அடுப்பின் பேரில் வைத்துக்காய்ச்சி வடியவைத்திருக்கும் கீரையை அதிற்போட்டுச் செம்மையாய் வெந்தபின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஜலத்தை வடித்துக் கீரையைக் கசக்கிப் பிழிந்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நெய் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய்-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இந்தப் பதார்த்தங்களைக் கொண்டு ஒரு களிம்பேருத பாத்திரத்தில் 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து அதிற் பிழிந்துவைத்திருக்கும் கீரையைப்போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலந்தெளித்துக் கரண்டிக்காம்பினுல் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு,

வெந்த துவரம்பருப்பு * -இரண்டு (2) கரண்டியளவு.—இதையும் அந்தக் கறியிற்போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து,

பொடி செய்த உப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கறிமாப்பொடி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், தேங்காய்த்துருவல்-மூன்று (3) பலம்.—இம்மூன்றையும் அந்தக் கறியில் தூவிக் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது.

220. அகத்திக்கீரைக் கறி

இதையும் 219-வது வெந்தயக்கீரைக் கறியைப் போலவே செய்யவும்.

221. முருங்கைக்கீரைக் கறி

இதையும் 219-வது வெந்தயக்கீரைக் கறியைப் போலவே செய்யவும்.

222. சோயிக்கீரைக் கறி

இதையும் 219-வது வெந்தயக்கீரைக் கறியைப் போலவே செய்யவும்.

* இதன் விவரத்தை 199-வது பக்கத்தில் காட்டிய குறிப்பினுலறிக.

223. மிதிபாகற்காய் திராக்ஷக்கறி

மிதிபாகற்காய்-பத்து (10) பலம்.—இக்காயில் சற்றேறக்குறைய சுண்டைக் காயளவு பருமனுள்ளதாய்ப் பொறுக்கி அதன் நுனியையும் காம்பையும் கிள்ளி விட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம்-ஒரு (1) படி, புளி - ஒரு (1) பலம், உப்பு - முக்காற் ($\frac{3}{4}$) பலம், மஞ்சட்பொடி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவைகளில் புளியை ஜலத்தில் கரைத் துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை யெடுத்துவிட்டு அதில் உப்பு மஞ்சட் பொடி இவைகளைப்போட்டு மேற்சொல்லிய பாகற்காயையும் அதிற்போட்டு வேகவைத்து அது நன்றாய் வெந்தபின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஜலத்தை வடித்து விட்டு காயை யெடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய்-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை ஓர் வாணலியில்விட்டுக்காய்ச்சி அதில் வேகவைத்து வைத்திருக்கும் பாகற்காயைப் போட்டு நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து உடனே,

நல்ல ஜலம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, புளி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், உப்பு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவைகளிற் புளியை ஜலத்தில் கரைத்துக் கோது முதலியவைகளைப் போக்கி உப்பை அதிற்போட்டு அந்தப்புளி ஜலத்தை வதங் கிக் கொண்டிருக்கும் பாகற்காயிற் றெளித்து அக்காய் வதங்கிச் சுருங்கி திராக்ஷப்பழத்தைப்போல் ஆகும் வரையில் வதக்கிக்கொண்டேயிருந்து பின்பு,

வெல்லம் அல்லது நாட்டுச்சர்க்கரை - இரண்டு (2) பலம்.—இதை வதங்கி யிருக்கும் பாகற்காயில் உதிர்த்துக் கிளறிக்கொண்டேயிருந்து சற்றுநேரத்திற் குப்பின் அதாவது வெல்லம் அல்லது சர்க்கரையானது பாகாய் பாகற்காயுடன் சேர்ந்து உதிருதிரான உடனே அடுப்பைவிட்டிறக்கி உபயோகிக்கவேண்டியது.

224. வாழைக்காய் உப்பேறி

வாழைக்காய் - ஆறு (6) பலம்.—இதன் நுனியையும் காம்பையும் நறுக்கி அதன் மேற்றோலை மெல்லியதாய்ச் சீவிவிட்டு வில்லைவில்லையாய் நறுக்கி மேற் சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்துவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

மிளகாய்ப்பொடி-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், பொடிசெய்த உப்பு-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்,புளித்த தயிர் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி.—இம்மூன்றையும் நறுக்கி வைத்திருக்கும் வாழைக் காயிற் போட்டுக் கலந்து ஒரு நாழிகைவரையில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு,

நெய் அல்லது எண்ணெய் - எட்டு (8) பலம்.—இதை ஒரு வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி காரங்கலந்து வைத்திருக்கும் வாழைக்காயை மூன்று தடவை யாகப் போட்டுப் பொரித்தெடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது.

இதைப்போலவே உருளைக்கிழங்கு, காராக்கருணைக்கிழங்கு முதலியவை களைக் கொண்டும் உப்பேறி பொரிக்கவேண்டியது.

225. பாகற்காய் உப்பேறி

பாகற்காய் - ஆறு (6) பலம்.—இதன் நுனியையும் காம்பையுங் கிள்ள

விட்டு வில்லைவில்லையாய் நறுக்கி ஒரு கற்சட்டியில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

உப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதைப் பொடிசெய்து பாகற்காயில் தூவி,

எலுமிச்சம்பழம் - இரண்டு (2).—இதன் ரஸத்தைப் பாகற்காயிற் பிழிந்து செம்மையாய்க் கலந்து பிசைந்து கொஞ்சநேரம் வைத்திருந்து பின்பு அதைப் பிழிந்தால் அதன் கசப்பு ரஸமானது போம். பின்பு அந்தப் பாகற்காயில் வாழைக்காய் உப்பேறிக்குப் போட்டதுபோலவே மிளகாய்ப் பொடி, உப்பு, தயிர் இவைகளையும் சேர்த்துக் கொஞ்சநேரம் வைத்திருந்து வாழைக்காய் உப்பேறியைப்போலவே நெய் அல்லது எண்ணெயிற் பொரிக்க வேண்டியது.

226. சேப்பங்கிழங்கு உப்பேறி

சேப்பங்கிழங்கு - ஆறு (6) பலம்.—இதன் காரலைப்போக்கி * வில்லை வில்லையாய் நறுக்கி வாழைக்காய் உப்பேறியைப் போலவே இதையும் செய்து உபயோகிக்க வேண்டியது.

227. நேந்திரங்காய்ச் சர்க்கரை உப்பேறி

நேந்திரங்காய் என்னும் வாழைக்காய் - பத்து (10) பலம்.—இக்காயின் தோலைப்போக்கி அடியையும் நுனியையும் நறுக்கிவிட்டு இரண்டாய்ப் பிளந்து ஒரு அங்குல நீளமுள்ள தான்களாய் நறுக்கி மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

தேங்காயெண்ணெய் † - பத்து (10) பலம்.—இதை ஓர் வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி அது காய்ந்தவுடனே நறுக்கி வைத்திருக்கும் காயின் தான்களை அதிற்போட்டு நன்றாய்ப் பிரட்டிக்கொண்டேயிருந்து அது வறுபட்டு பொன்னிறமாயும் புரட்டுகையில் சலசலவென்ற சத்தத்தை உடையதாயிருக்கையில்,

நல்ல ஜலம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி, **உப்பு** ‡ - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவ்வகைக் கரைத்து அந்த ஜலத்தை வறுபட்டுக்கொண்டிருக்கும் உப்பேரியிற் றெளித்து சற்றுநேரம் அதாவது முன்போல் சலசலவென்று ஆகும்வரையில் புரட்டிக் கொடுக்கவேண்டியது. பின்பு,

நல்ல வெல்லம் - ஏழு (7) பலம், ஜலம்-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி.—இவைகளை ஓர் வாணலியிற் போட்டுக் கரைத்துக் கொதிக்கச்செய்து அது கம்பிப்பாகாகுந் தருணத்தில் வறுத்து வைத்திருக்கும் உப்பேறியை அதிற்போட்டு நன்றாய்ப்புரட்டிக் கொண்டிருந்து அது உதிருதிராய் கொஞ்சமீரமிருக்கையிலேயே,

சுக்குப்பொடி - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ., **சீரகப்பொடி** - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ., **ஏலரிசிப்**

---

* இதன் காரலைப் போக்கும் வகையானது 159-வது பக்கத்தில் 122-வது சேப்பங்கிழங்குக் குழம்பிற் சேப்பங்கிழங்கின் காரலைப் போக்கியது போலவேதான்.

† இவ்வெண்ணெய்க்குப் பதிலாய்த் தேவையானல் அதேயளவான நெய்யை உபயோகித்துக்கொள்ளலாம்.

‡ இவ்வுப்பைக் கரைத்துத் தெளிக்காமலும் சர்க்கரை உப்பேறியைச் செய்வதுண்டு.

போடி-கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ., சீனிச்சர்க்கரை-இரண்டு (2) பலம்.—இவைகளில் சுக்கு சீரகம் இவைகளின் பொடியை முதலில் உப்பேறியிற்றூவிக் கிளறிக்கொடுத்து பின்பு சர்க்கரை ஏலரிசிப்பொடி இவைகளையும் அதிற்றூவிக் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஆற்றி உபயோகிக்கவேண்டியது.

பாயஸங்கள்

இது சுபாசுபங்களுக்குரிய விசேஷதினங்களிற் கட்டாயமாய்ச் செய்யப் படும் மதுர ரஸத்தையுடைய ஓரிளச்கமான பதார்த்தமாயிருக்கின்றது.

228. அரிசிப் பாயஸம்

நல்லஜலம் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) படி.—இதை இரண்டரைப்படி ஜலம்கொள்ளுகிற ஒருபாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக்காய்ச்சவேண்டியது.

அரிசி - மூன்றுவீசம் ($\frac{3}{16}$) படி, கடலைப்பருப்பு - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி.—இவ்விரண்டையும் அடுப்பின்பேரில் காய்ந்துகொண்டிருக்கும் ஜலம் கொதிக்கத் தொடங்கின உடனே அதிற்போட்டு மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது. பின்பு அவைகள் செம்மையாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

பால் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை வெந்த அரிசி பருப்புகளுடன் கொட்டி,

வெல்லம் - பதினைந்து (15) பலம்.—இதையும் அதிற் போட்டுப் பித்தளைக் கரண்டியால் செம்மையாய் மர்த்தித்துக் கிளறிக்கொடுத்துப் பத்துநிமிஷம்வரையில் கொதித்தபின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொண்டு,

ஏலரிசி-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதைப் பொடிசெய்து அந்தப் பாயஸத்திற் போட்டு ஒரு தடவை கலந்து பின்பு உபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டியது.

இதில் வெல்லம் போடுவதற்குப் பதிலாய்ச் சர்க்கரையையும், பாலுக்குப் பதிலாய் ஆறுபலம் தேங்காய்த்துருவலைச் செம்மையாய் அரைத்து அரைப்படி ஜலத்தில் கரைத்துச் சக்கையைப் பிழிந்தெடுத்துவிட்டு அத்தேங்காய்ப் பாலையும் பாயஸத்தில் சேர்க்கலாம்.

229. கடலைப்பருப்புப் பாயஸம்

நல்ல ஜலம்-முக்கால் ($\frac{3}{4}$) படி.—இதை இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி ஜலம் காய்ந்த உடனே,

கடலைப்பருப்பு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி.—இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டு மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைத்திருந்து பருப்புச் செம்மையாய் வெந்தபின்,

பால்-அரைப்($\frac{1}{2}$)படி.—இதைக் கடலைப்பருப்புடன்கொட்டிக்கொதிக்கையில்,

சர்க்கரை - பதினைந்து (15) பலம்.—இதை அந்தப் பாயசத்தில் போட்டு,

தேங்காய்த்துருவல் - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம்.—இதையும் அந்தப் பாயஸத்திற் போட்டு, பித்தளைக் கரண்டியினால் செம்மையாய் மர்த்தித்துக் கலந்து கொடுத்துக் கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி,

ஏலரிசிப்பொடி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இதை அந்தப் பாயஸத்திற் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்து உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது.

இதில் போட்டிருக்கும் சர்க்கரைக்குப் பதிலாக வெல்லம் போடுவதாயிருந் தால் அது பன்னிரண்டு பலமாக விருக்கவேண்டியது.

230. பயற்றம்பருப்புப் பாயஸம்

நல்ல ஜலம் - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) படி.—இதை இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி ஜலம் கொதிக்கத் தொடங்கின உடனே,

பயற்றம்பருப்பு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி.—இதை 74-வது பக்கத்தின் 9-வது பாராவிற் சொல்லியபடி வறுத்து அதைக் கொதிக்கும் ஜலத்திற் போட்டு மேலொரு பாத்திரத்தை மூடி வைத்திருந்து அந்தப் பருப்புச் செம் மையாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

பால் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **சர்க்கரை** - பதினைந்து (15) பலம்.—இவ்விரண்டை யும் வெந்தபருப்பிற் கொட்டிச் செம்மையாய்க் கிளறிக்கொடுத்துக் கொஞ்சநேரம் கொதித்தபின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி,

ஏலரிசிப்பொடி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இதை அந்தப் பாயஸத்தில் போட்டுக் கலந்துகொடுத்துப் பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது.

231. கோதுமைநொய்ப் பாயஸம்

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) படி.—இதை இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளு கிற ஒரு பாத்திரத்தில்விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது.

நெய்-ஒரு (1) பலம்.—இதை ஒரு இருப்பு வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி,

கோதுமைநொய் - ஆறு (6) பலம்.—இதை வாணலியிற் காய்ந்திருக்கும் நெய்யிற் போட்டுக் கரண்டி அல்லது துடுப்பினுல் கிளறிக்கொடுத்துக்கொண்டே காந்திப்போகாமல் பக்குவமாய் வறுத்து அதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டுக் கரண்டிக்காம்பினுல் கிளறிக்கொடுத்து மேலொரு பாத்தி ரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது. அல்லாமலும் அடிக்கடி கிளறிக்கொடுத்துக் கொண்டும் இருக்கவேண்டியது. இல்லாவிட்டால் அந்த நொய் உருண்டை யாய்க் கட்டிப்போம். சிலர் வறுத்தநொய்யை ஒரே தடவை கொட்டாமல் கொஞ் சங்கொஞ்சமாய்க் கொதிக்கும் ஜலத்திற்போட்டு ஒவ்வொரு தடவையிலும் கிள றிக்கொடுக்கிறதும் உண்டு. இதுவே உத்தமமானது. இவ்விதமாய்ப் போட்டு நொய் வெந்தபின் அதாவது பாதிஜலம் வற்றியபின்,

பால் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை அந்த வெந்த நொய்யில் விட்டுக் கரண்டி யால் கலந்துகொடுத்துப் பின்பு,

சீனிச்சர்க்கரை - ஒன்பது (9) பலம்.—இதை அந்தப் பாயஸத்திற் போட்டுக் கலந்து கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி,

ஏலரிசிப்பொடி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதை அந்தப் பாயசத்திற் போட்டுக் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது. தேவையானுல் இரண்டரைப் பலம் வாதுமைப்

பருப்பு அல்லது முந்திரிப்பருப்பு இவைகளில் ஏதாவது ஒன்றை 74-வது பக்கத்தின் 10-வது பாராவிற் கண்டபடி செய்து கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் பாயஸத்திற் போடலாம்.

232. பால் பாயஸம்

பால்-இரண்டு (2) படி.—இதை மூன்றுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற பாத்திரத்தில்விட்டுக் காய்ச்சி அது கொதித்துக்கொண்டிருக்கையில்,

நெய்-ஒரு (1) பலம்.—இதை ஒரு இருப்புக்காண்டியில் விட்டுக் காய்ச்சி,

அரிசி - ஒரு (1) பலம்.—இதைக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யிற் போட்டுப் பக்குவமாய் வறுத்துக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பாலிற் கொட்டி அரிசிச் சாதத்தைப்போல் வேகிறவரையில் கிளறிக்கொண்டேயிருந்து பின்பு,

சீனிச்சர்க்கரை - பதினெட்டு (18) பலம்.—இதையும் அந்தப் பாலிற் போட்டுப் பின்பு,

வாதுமைப்பருப்பு - ஒரு (1) பலம்.—இதை 74-வது பக்கத்தின் 10-வது பாராவிற் சொல்லியபடி செய்து நெய்யில் வறுத்துப் பாயஸத்திற்போட்டு,

ஏலரிசிப்பொடி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், ஜாதிக்காய்ப்பொடி-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், ஜாதிப்பத்திரிப்பொடி-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இம்மூன்று பொடிகளையும் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய் அந்தப் பாயஸத்திற் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பை விட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

233. அபீ பாயஸம்

கோதுமைநொய் - ஆறு (6) பலம்.—இதை ஓர் தாம்பாளத்திற் போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

பால் - நான்கு (4) பலம்.—இதைத் தாம்பாளத்திலிருக்கும் கோதுமை நொய்யிற் கொட்டிச் செம்மையாய்ப் பிசைந்து மொத்தையாக்கி ஒரு மணி நேரம் வரையில் அப்படியே வைத்திருந்து பின்பு அந்த மொத்தையை அம்மியின்பேரில் வைத்துக் குழவிக்கல்லினால் இடித்து மிருதுவாக்கி உருட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. தேவையானால் இடிக்கும்பொழுது கொஞ்சம் பாலைத் தெளித்துக்கொள்ளலாம். இப்படிச் செம்மையாய் இடித்த நொய்யை நெல்லிக்காயளவு உருண்டைகளாக்கி ஒவ்வொன்றையும் அப்பளமாகச் * செய்து கொண்டு அவ்வப்பளங்கள் ஈரமாயிருக்கையிலேயே மேலே காட்டியிருக்கும் 73 இந்த லக்கத்தையுடைய அப்பளக்குளவியினால் குறுக்கிலும் நெடுக்கிலும் அழுத்தி உருட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இப்படி உருட்டுவதினால் அவ்வப்பளங்களைப் பாயஸத்திற் போடுவதின் பொருட்டு அவைகள் ஒடிக்கப்படுகையில் தூளாய்ப்போகாமல் சதுரவில்லைகளாயிருக்கும்.

நெய் - பத்துப் (10) பலம்.—இதை ஒரு இருப்புவாணலியில் விட்டுக்

* அப்பளமாகச்செய்யும் வகையைப் பின்சொல்லுகிற பலவகை அப்பளங்களில் முதல் அப்பளத்தினால் அறிக.

காய்ச்சி தயாராக்கிவைத்திருக்கும் அப்பளங்களை ஒவ்வொன்றாய்ப் பொரித்தெடுத்துப் பின்பு எல்லாவற்றையும் பொடியாக்கி அதாவது கையினால் சிறுசிறு துண்டுகளாக்கி ஓர் பாத்திரத்திற்போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

பால் - இரண்டு (2) படி.—இதை மூன்றுபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் பாத்திரத்தில்விட்டுக் காய்ச்சவேண்டியது. அது காய்ந்துகொண்டிருக்கையில் அடிக்கடி பித்தளைக் கரண்டியினால் அடிகாந்தாமற் கிளறிக் கொடுத்துக்கொண்டும் இருக்கவேண்டியது. அப்படிச் செய்யாவிட்டால் அடிகாந்துவதுமன்றிப் பொங்கியும் வழிந்துபோம். இப்படிக் கொதிக்கும் பால் பாதி சுண்டியபின்,

சீனிச்சர்க்கரை - பதினெட்டு (18) பலம்.—இதை அந்தச் சுண்டியபாலில் போட்டு அத்துடன் பொரித்துத் தூளாக்கி வைத்திருக்கும் கோதுமைநொய் அப்பளத்தையும் போட்டுப் பின்பு,

வாதுமைப்பருப்பு - ஒரு (1) பலம்.—இதை 74-வது பக்கத்தின் 10- வது பாராவின்படி செய்து கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் போடவேண்டியது.

கசகசா-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதையும் வறுத்துப் பாயஸத்திற்போட்டு,

ஏலரிசிப்பொடி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், ஜாதிக்காய்ப்பொடி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், ஜாதிபத்திரிப்பொடி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் பாயஸத்திற்போட்டுக் கரண்டியினால் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி உபயோகிக்கவேண்டியது.

234. பொரித்த சேமிகைப் பாயஸம்

கோதுமைநொய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி.—இதை ஓர் தாம்பாளத்திற் போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

நல்ல ஜலம் - மூன்றேமுக்கால் ($3\frac{3}{4}$) பலம்.—இதைத் தாம்பாளத்திலிருக்கும் நொய்யிற்கொட்டிச் செம்மையாய்க் கலந்து ஒட்டி ஒட்டிப் பிசைந்து அந்த மொத்தையை ஒருமணிநேரம் வரையில் ஊறவைத்திருந்து . பின்பு அம்மியில் வைத்துக் குழவியினால் செம்மையாய் இடித்துப் பஞ்சுபோலாக்கி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது. தேவையானால் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்துக் கொண்டும் இடிக்கலாம். இவ்விதமாய் இடித்துப் பதப்படுத்தியபின்,

உப்பு - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், இறுகலானநெய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவற்றை அரைத்து அதன்மேல் மொத்தையாக்கிவைத்திருக்கும் கோதுமை நொய்யை வைத்துத் திருப்பித் திருப்பிக்கொடுத்து மறுபடியும் இடித்து எடுத்து வைத்துக்கொண்டு அதை ஈர்க்குக்கம்பிபோல் திரியாக்கி ஓர் கோலின்மேல் மாலைமாலையாய்ப்போட்டு உலரவைத்து உலர்ந்தபின் அதை அதிக தூளாக்காமல் அப்படியே எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இதற்கே சேமிகையென்று பெயர்.

பால் - இரண்டு (2) படி.—இதை மூன்றுபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் பாத்திரத்திற் கொட்டி அடுப்பின்பேரில் வைத்து அடிக்கடி பித்தளைக் கரண்டியினால் கிளறிக்கொண்டேயிருந்து பால் பாதி சுண்டுகிறவரையில் காய்ச்சி,

நெய் - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை ஓர் இருப்புவாணலியில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி அதில் மேலே தயாராக்கி வைத்திருக்கும் சேமிக்கையைப் போட்டு பக்குவமாய் வறுத்து வேறொரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு கொதிக்கும் பாதிசுண்டின பாலிற் போட்டுப் பின்பு காண்டி யினால் கிளறிக்கொடுத்துக் கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின் பாலும் சேமிகையும் சேர்ந்து தடிப்பான வுடனே அதாவது குழம்புபோலானபின்,

சீனிச்சர்க்கரை - பதினெட்டு (18) பலம்.—இதை வெந்துகொண்டிருக்கும் சேமிகைப் பாயஸத்திற் போட்டுப் பின்பு,

வாதுமைப்பருப்பு - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை 74-வது பக்கத்தில் 10-வது பாராவின்படி கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் போடவேண்டியது.

ஜாதிக்காய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், ஜாதிப்பத்திரி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், ஏலரிசி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இம்மூன்று பதார்த்தங்களேயும் தனித்தனியே பொடித்துப் பாயஸத்தில் போடவேண்டியது. தேவையானல்,

திராக்ஷப்பழம்.—ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை 74-வது பக்கத்தின் 11-வது பாராவிற் சொல்லியபடி செய்து கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் போடவும். இன்னும் சிலர் கால் ரூபாயெடைட் குங்குமப்பூவைக் கொஞ்சம் பாலில் கரைத்துப் பாயஸத்தில் விடுவதும் உண்டு.

235. சேமிகைப் பாயஸம்

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி.—இதை அகன்ற வாயையுடைய ஓர் பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது.

சேமிகை - ஐந்து (5) பலம்.—இதை 234-வது பொரித்த சேமிகைப் பாயஸத்திற்குச் சேமிகை செய்ததுபோல் செய்து உலர்த்தித் தூளாக்காமல் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் போட்டுப் பத்துநிமிஷம் வரையில் வேக வைத்துப் பின்பு அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஒன்றரைப்படி பச்சை ஜலத்தைவிட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

பால் - ஒரு (1) படி.—இதை இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி பால் பாதிசுண்டியபின்,

சீனிச்சர்க்கரை - பதினைந்து (15) பலம்.—இதைப் பாதி சுண்டிய பாலிற் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பை விட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்பு சேமிகை போட்டு வைத்திருக்கும் பாத்திரத்தின் வாயைக் கஞ்சி வடிக்கும் துணியாற் கட்டி கஞ்சியை வடிப்பதுபோலவே ஜலத்தை வடித்துவிட்டு அந்தச் சேமிகையைச் சர்க்கரை கலந்த பாலிற் போட்டுப் பின்பு,

ஏலரிசி-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதைப் பொடித்து அந்தப் பாயஸத்திற் போடவேண்டியது.

236. வெங்காயப் பாயஸம்

வெங்காயம் - ஆறு (6) பலம்.—இதன் நாற்றத்தை 161-வது பக்கத்திற்

சொல்லிய வெங்காயப் பருப்புக்குழம்பிற்கு வெங்காயத்தின் நாற்றத்தைப் போக்கியதற்குச் செய்த பாகத்தைப்போற் செய்து ஜலத்தில் அலம்பி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

பால் - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) படி.—இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின் பேரில் வைத்துப் பாதிசுண்டும் வரையிற் காய்ச்சி கழுவி வைத்திருக்கும் வெங்காயத்தை அதிற் போட்டுக் கலந்துகொடுத்துப் பின்பு,

சர்க்கரை - ஒன்பது (9) பலம்.—இதைப்பாலில் வெந்து கொண்டிருக்கும் வெங்காயத்திற் போடவேண்டியது.

ஜாதிக்காய்ப் பொடி-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **ஏலரிசிப்பொடி**-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **ஜாதிப்பத்திரிப்பொடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இம்மூன்றையும் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் பாயஸத்தில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ப் போட்டுப் பின்பு,

திராக்ஷப்பழம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை 74-வது பக்கத்தின் 11-வது பாராவின்படி கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் பாயஸத்திற்போட்டுப் பின்பு,

வாதுமைப்பருப்பு - ஒரு (1) பலம்.—இதை 74-வது பக்கத்தின் 10-வது பாராவிற் சொல்லியபடி செய்து கொஞ்சம் பால்விட்டு அரைத்துப் பாயஸத்தில் விட்டுக் கரண்டியால் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு,

குங்குமப்பூ - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ.—இதைக் கொஞ்சம் பாலிற் கரைத்துப் பாயசத்தில் விட்டு அடுப்பைவிட்டிறக்கி உபயோகிக்க வேண்டியது.

237. நெல்லிக்காய்ப் பாயஸம்

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி.—இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு,

அரிசித்தவிடு - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதைப் பாத்திரத்திலிருக்கும் ஜலத்திற் கரைத்துக் காய்ச்சி ஜலம் கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே,

நெல்லிக்காய் - ஆறு (6) பலம்.—இதைக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டு அரைமணி நேரம் வரையில் வேகவைத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி அந்த ஜலத்தைக் கொட்டிவிட்டு நல்ல ஜலத்தாற் கழுவிக் காயை நறுக்கி விரைகளை நீக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

பால் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதைக் கொஞ்சம் சுண்டும்வரையில் கொதிக்க வைத்து மேலே தயாராக்கி வைத்திருக்கும் நெல்லிக்காயை அதிற்போட்டு இரண்டு நிமிஷத்திற்குப்பின்,

சர்க்கரை - ஏழரைப் ($7\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை அந்த நெல்லிக்காயுடன் கொதிக்கும் பாலிற்போட்டுக் கரண்டியால் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்துநிமிஷத்திற்குப்பின்,

வாதுமைப்பருப்பு - ஒரு (1) பலம்.—இதை 74-வது பக்கத்தின் 10-வது பாராவிற் சொல்லியபடி செய்து கொஞ்சம் பால்விட்டு அரைத்துப் பாயஸத்தில் விடவேண்டியது. பின்பு,

ஏலரிசிப்பொடி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **ஜாதிக்காய்ப் பொடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **ஜாதிப்பத்திரிப்பொடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இம்மூன்றையும் கொதிக்

கும் பாயஸத்திற் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கிப் பின்பு,

திராக்ஷப்பழம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை 74-வது பக்கத்தின் 11-வது பாராவின்படி கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் பாயஸத்திற் போடவேண்டியது.

குங்குமப்பூ - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ.—இதைக் கொஞ்சம் பாலிற் கரைத்துப் பாயஸத்திற் கொட்டி உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டியது.

238. நேந்திரம் பழப் பிரதமன்

நெய் - இரண்டு (2) பலம்.—இதை மூன்றுபடி ஜலம் கொள்ளும்படியான ஓர் வெண்கல உருளியில் விட்டு அவ்வுருளியின் உட்பக்கமெல்லாம் நன்றாய் நெய்படும்படி தடவிக்கொண்டு,

நேந்திரவாழைப்பழம்-இருபத்தைந்து (25).—இதைப் பெரிதாயும் கனிந்ததாயுமாய்ப் பார்த்து உரித்து நெய்தடவிய உருளியிற் போட்டு அது முழுகி அதற்குமேல் இரண்டங்குலமிருக்கும்படி நல்ல ஜலத்தை விட்டு அடுப்பின் பேரில் வைத்து மெதுவாய் மத்தினால் மசித்து அது கொதிக்கத் தொடங்கியது முதல் நன்றாய் மசித்துக்கொண்டும் அடி காந்தாதபடி துடுப்பினால் கிளறிக்கொண்டுமிருந்து அதின் ஜலமெல்லாஞ் சுண்டிப்போய் லேகியம்போலானபின்,

சீனிச்சர்க்கரை - முப்பது (30) பலம், **தேங்காய்ப்பால்** - நாலரைப் ($4\frac{1}{2}$) படி.—பெரியதாயும் அரைவிளைவுள்ளதாயுமான ஆறு தேங்காய்களை உடைத்துப் பூப்போற்றுருவி சுமார் ஒருபடி பால் பிழிந்தெடுப்பதற்குப் போதுமான ஜலத்தைத் தெளித்து அரைத்துப் பிழிந்து அப்பாலை யெடுத்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது. (2) மீதியிருக்குஞ் சச்கையிலிருந்து ஒன்றரைப்படி பால் எடுப்பதற்குப் போதுமான ஜலத்தைத் தெளித்துப் பின்னும் அரைத்துப் பாலைப்பிழிந்து இப்பாலெடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. (3) மீதியிருக்குஞ் சக்கையில் பின்னும் இரண்டுபடி பாலெடுப்பதற்குப் போதுமான ஜலத்தைத்தெளித்து அரைத்துப் பாலைப்பிழிந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இவ்வாறு பிழிந்துவைத்திருக்கும் பாலைத் தனித்தனியே வைத்துக்கொண்டு அதிற் கடைசியாகிய இரண்டுபடி பாலையும் சர்க்கரையையும் மேலே மசித்து வைத்திருக்கும் வாழைப்பழத்திற் கொட்டி நன்றாய் மசித்துக் கொதிக்கவிட்டு அது சுண்டிப்போய் சற்றேறக்குறைய களிபோலானபின் ஒன்றரைப்படியாகிய இரண்டாவது பாலைச் சுண்டிய பழத்திற் கொட்டி நன்றாய் மசித்துக்கொண்டும் கிளறிக்கொண்டுமிருந்து அதுவும் சுண்டிப்போய்க் களிபோலான பதம்பார்த்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொண்டு தம்பாலென்று சொல்லப்படும் முதற் பாலை அதிற்கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து உடனே,

கொப்பரை—இரண்டு (2) பலம்.—இதைச் சன்னமாய் அரிசிபோ லரிந்து கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் பிரதமனிற்கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து,

நெய் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி.—இதை நல்ல மணமுடையதாய்ப் பார்த்துக் காய்ச்சிப் பிரதமனிற்போட்டுக் கலந்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

இதிற் சம்பந்தப்படுஞ் சர்க்கரைக்குப்பதிலாய் வெல்லத்தையும் கடைசியாய்ப் போட்டிருக்கும் தம்பாலாகிய முதற்றரந் தேங்காய்ப்பாலுக்குப் பதிலாய் அதேயளவான பசுவின்பாலைக் காய்ச்சியும் பிரதமனிற் போடலாம். இவ்வாறு பசுவின்பாலைப் போடும்பக்ஷத்தில் ஆறு தேங்காயிலிருந்து எடுக்கப்படும் பாலானது மூன்றரைப்படி யளவுள்ளதா யிருப்பதே போதுமானது. இதைப்போலவே பலாப்பழத்தைக்கொண்டும் பிரதமன் செய்யவேண்டியது.

தொகையல்கள்

இதைச் சிலர் தொகையலென்றும், சிலர் துகையலென்றும், இன்னுஞ்சிலர் துவையலென்றுஞ் சொல்வதுண்டு. இப்பதார்த்தமானது போஜனத்தில் கடைசியாயுண்ணும் தயிர், மோர் இவைகள் கலந்த அன்னத்திற்குச் சாதகமாயிருக்கின்றது. அல்லாமலும் முதலில் உண்ணும் பருப்பன்னத்திற் பருப்பிற்குப் பதிலாகவும் இதை உபயோகிப்பதுண்டு. வடதேசத்து ஆந்திரர்கள் இதை வெகு விசேஷமாய்க் கொண்டாடுகிறார்கள். இதற்கே சட்ணி என்று பெயர். இச்சட்ணிகளை யெப்பொழுதும் வெண்ணெய்போலரைக்கக்கூடாது.

239. பருப்புத் தொகையல்

உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, பயற்றம்பருப்பு, துவரம்பருப்பு இவைகளைக்கொண்டும் பின்வருமாறு தொகையல் அரைக்கலாம்.

நல்லெண்ணெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை ஓர் இருப்புவாணலியில் விட்டு அடுப்பின்மேல்வைத்துக் காய்ச்சி,

மிளகாய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதன் காம்பைப்போக்கிக் காய்ந்த எண்ணெயிற் போட்டுப் பக்குவமாய் வறுக்கவேண்டியது. மிளகாய்ப்பாதி வறுபட்டபின்,

ஏதாவது ஓர்வகைப் பருப்பு - இரண்டு (2) பலம்.—இதைப் பாதிவறுபட்ட மிளகாயுடன் போட்டுக் கொஞ்சம் சிவக்கும்வரையில் வறுத்துக்கொண்டு,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இதையும் அந்த மிளகாய், பருப்பு இவைகளுடன் போட்டு நன்றாய் வறுத்து இம்மூன்றுஞ் சரியான பக்குவமாய் அதாவது ஒன்றும் காந்திப்போகாமல் வறுபட்டபின் அவைகளை ஓர் அம்மி அல்லது கல்லுரலிற் போட்டுக்கொண்டு,

உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதையும் வறுத்த பதார்த்தங்களுடன் போடவேண்டியது. பின்பு,

புளி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதன் கோது கொட்டை முதலியவைகளைப் போக்கி நிறுத்து அம்மி அல்லது உரலிலிருக்கும் பதார்த்தங்களுடன்போட்டு,

காயம் - மூன்று (3) கு. எ.—இதையும் அந்தச் சாமான்களுடன் போட்டுக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் ஜலம் தெளித்துக்கொண்டு அரைத்து மொத்தையாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

240. காய்கிழங்கு கொடிகளின் தொகையல்

கத்தரிக்காய், புடலங்காய், வாழைக்காய், நார்த்தங்காய், விளாங்காய்,

இஞ்சி, கருணை, பிரண்டை முதலியவைகளைக்கொண்டு பின்வருமாறு தொகையல் அரைக்கவேண்டியது.

ஏதாவது ஓர்வகைக் காய் - மூன்று (3) பலம்.—இதன் நரம்பு, மேற்றோல் முதலியதைப் போக்கிவிட்டுச் சிறு சிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி மேற்சொன்ன நிறைப்படி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நேய் அல்லது நல்லெண்ணெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு (1) பலம்.—இவைகளைக் கொண்டு ஓர் வாணலியில் 22-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து அதில் நறுக்கி வைத்திருக்கும் காய்களின் தான்களைப்போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்துப் பக்குவமாய் வதக்கிக்கொண்டு,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலம்.—இதை வதக்கியிருக்கும் காயுடன் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷம் வரையில் வறுத்துக்கொண்டிருந்து அம்மி அல்லது கல்லுரலிற் போட்டுப் பின்பு,

உப்பு - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், புளி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், காயம்-மூன்று (3) கு. எ.—இவைகளை முந்திய பதார்த்தங்களுடன் போட்டு அரைத்துவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

வாழைக்காய், கத்தரிக்காய், விளாங்காய் இவைகளைச் சுட்டுத் தோல் முதலியவைகளைப் போக்கியும் துகையல் அரைக்கலாம். பிரண்டை, நார்த்தங்காய் இவைகளை மட்டும் தாளிதத்திற் போடுவதற்கு முன் எண்ணெய் அல்லது நெய்யில் வதக்கிக்கொள்ள வேண்டும். இஞ்சைச் சுடாமலும் வதக்காமலும் தோலைப்போக்கித் தாளிதத்திற் போட்டரைக்கலாம்.

241. தேங்காய்த் தொகையல்

நேய் அல்லது நல்லெண்ணெய் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய்-ஒரு (1) பலம், கடுகு-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - ஆறு (6) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு ஓர் வாணலியில் 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து அதாவது காந்திப்போகாமல் வறுத்தெடுத்துக்கொண்டு,

தேங்காய்த்துருவல்-பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதை அந்த வாணலியிற் போட்டு இரண்டு தடவை கிளறிப் பின்பு அடுப்பைவிட்டிறக்கி மற்றப் பதார்த்தங்களுடன் கலந்து அம்மி அல்லது கல்லுரலிற்போட்டு,

காயம்-மூன்று (3) கு. எ.—இதைத் தணலின்மேல் வைத்துப் பொரிபோலாக்கி அம்மி அல்லது உரலிலிருக்கும் பதார்த்தங்களுடன் போட்டுப் பின்பு,

உப்பு - ஒரு (1) பலம், புளி - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இவற்றை அம்மி அல்லது உரலிலிருக்கும் சாமான்களுடன் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து அரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. சிலர் ஜலத்தை விடாமல் இடித்துப் பொடிபோலாக்கி வைத்துக்கொள்வதுமுண்டு. இப்படி இடித்து வைத்துக்கொள்வதினுற் பத்து அல்லது பதினைந்து நாள் வரையிற் கெடாமலிருக்கும். ஜலம் விட்டரைப்பதினுல் மறுநாள் ஊசிப்போம்.

242. பச்சைக்கொத்துமல்லித் தொகையல்

பச்சைக்கோத்துமல்லி-ஒரு (1) பலம்.—இதன் வேரைக் கிள்ளிவிட்டுப் பொடிப்பொடியாய்க் கீரை நறுக்குவதுபோல் நறுக்கி வைத்துக்கொண்டு,

மிளகாய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கடுகு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - ஒரு (1) பலம், **சீரகம்**-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவற்றை ஓர் வாணலியிற் கொஞ்சங்கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயை விட்டுத் தனித்தனியே வறுத்தும் மேலே நறுக்கிவைத்திருக்கும் பச்சைக் கொத்துமல்லியைக் கொஞ்சம் வதக்கியும் பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க்கலந்து உரலிற் போடவேண்டியது.

காயம்-ஐந்து (5) கு. எ.—இதைத் தணலின்மேல் வைத்துப் பொரிபோலாக்கி உரலிலிருக்கும் பதார்த்தங்களுடன் போட்டு உடனே,

உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **புளி** - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் உரலிலிருக்கும் சாமான்களுடன் கலந்து செம்மையாய் இடித்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இதில் உப்பு, புளி இவ்விரண்டையும் போடுவதற்குமுன் மற்றப் பதார்த்தங்களைக் கொஞ்சம் இடித்துக்கொண்டு இவ்விரண்டையும் போட்டபின் செம்மையாய் இடிக்கவேண்டியது. இப்படிச் செய்யாவிட்டால் மிளகாய், பருப்பு முதலியவைகள் இடிபடாது.

243. மாங்காய்த் தொகையல்

மாங்காய் - நாலரைப் ($4\frac{1}{2}$) பலம்.—இதன் மேற்றோலைச் சீவிப் பொடியாய் நறுக்கிக்கொண்டு கொட்டையை எறிந்துவிட்டு மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்லெண்ணெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை ஓர் வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

வேந்தயம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **கடுகு** - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் காய்ந்திருக்கும் எண்ணெயிற் போடவேண்டியது. அப்படிப் போடுவதில் வெந்தயத்தை முன்னாற்போட்டு அது சிவக்குந்தருணத்தில் கடுகைப் போடவேண்டியது. இப்பதார்த்தங்கள் போட்டுச் சற்று நேரத்திற்குப்பின் அதாவது சடபடவென்கிற சப்தம் நிற்குந்தருணத்தில்,

காயம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், **மஞ்சள்பொடி** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் அடுப்பின்பேரிலிருக்கும் தாளிதத்திற் போட்டு அந்தத் தாளிதத்தை அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

மிளகாய் - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம்.—இதைக் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைவிட்டுப் பக்குவமாய் வறுத்துக்கொண்டு ஓர் கல்லுரலிற்போட்டுப் பின்பு,

உப்பு - அரையே அரைக்கால் ($\frac{5}{8}$) பலம்.—இதையும் உரலிலிருக்கும் மிளகாயுடன்போட்டு இடித்துத் தூளாக்கி மேலே நறுக்கிவைத்திருக்கும் மாங்காயை உரலிலிருக்கும் பொடியுடன் போட்டுக் கலந்து காய் நசுங்கும்படியாய் இடித்துப் பின்பு வாணலியிலிருக்கும் கடுகு வெந்தயத்தாளிதத்தை

அதிற்கொட்டிக் கலந்து மறுபடியும் கொஞ்சம் இடித்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இந்தத் தொகையல் ஒருவாரம் வரையில் கெடாமலிருக்கும்.

244. பச்சைமிளகாயும் கொத்துமல்லியுஞ்சேர்ந்த தொகையல்

நல்லெண்ணெய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதை ஓர் கரண்டி அல்லது வாணலியில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

காயம் - ஆறு (6) கு. எ.—இதைக் காய்ந்திருக்கும் எண்ணெயிற் போட்டுப் பொரித்துக் காயத்தைமட்டும் எடுத்துக்கொண்டு,

கடுகு - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம்.—இதைக் காயம்பொரித்த எண்ணெயிற்போட்டுப் பொரித்து அதாவது சடபடவென்கிற சப்தம் நின்றவுடனே கரண்டி அல்லது வாணலியை இப்பால் எடுத்துவைத்துக்கொண்டு வுடனே,

தேங்காய்த்துருவல் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதைப் பொரித்த கடுகுடன் போட்டுக் கிளறி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

புளி - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம்.—இதைக் கோது கொட்டை முதலியவைகளில்லாமற் சுத்தப்படுத்தி அம்மியில்வைத்தரைத்துப் புளி அரைபட்டபின்,

உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **பச்சை மிளகாய்** - ஒன்றேகால் ($1\frac{1}{4}$) பலம், **கோத்துமல்லி** - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம்.—இவைகளை அம்மியின்பேரிலிருக்கும் அரைத்த புளியிற்போட்டு நன்றாய் அரைத்து முக்காற்பாகம் அரைபட்டபின் பொரித்துவைத்திருக்கும் காயத்தை அதிற்போட்டுச் செம்மையாய் அரைத்து அதன்பின் வாணலியிலிருக்கும் கடுகு, தேங்காய் இவைகளையும் அதிற்போட்டு அரைத்து வைத்துக்கொண்டு உபயோகிக்கவேண்டியது.

245. சுக்கங்காய்த் தொகையல்

சுக்கங்காய் - எட்டேமுக்கால் ($8\frac{3}{4}$) பலம்.—இந்தக்காயின் மேற்றோல் உள்ளிருக்கும் விதை இவைகளைப் போக்கிவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

மிளகாய்- காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம்.—இதை அரைக்காற் பலம் நல்லெண்ணெயிற் பக்குவமாய் வறுத்து வைத்துக்கொண்டு,

புளி - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம்.—இதன் கோது கொட்டை முதலியவைகளைப் போக்கி மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்துக் கல்லுரலிற்போட்டு நன்றாய் நசுக்கி அதில் மேலே வறுத்துவைத்திருக்கும் மிளகாயையும் போட்டு,

உப்பு-முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம்.—இதை உரலிலிருக்கும் புளி மிளகாயுடன் போட்டு நன்றாய் அரைத்து மேலே நறுக்கிவைத்திருக்கும் சுக்கங்காயையும் போட்டு ஒன்றிரண்டாய் அரைத்துப் பின்பு,

மஞ்சள் பொடி-கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ., **பொரித்த காயம்**-எட்டு (8) கு. எ.— இவ்விரண்டையும் உரலிலிருக்கும் சாமான்களுடன் போட்டு அதற்குப்பின்,

நல்லெண்ணெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **கடுகு**- காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம்,

வேந்தயம் - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ.—இவைகளைக்கொண்டு தாளிதம் தயார்செய்து உரலிலிருக்கும் சாமான்களுடன் போட்டு நன்றாய்க் கலந்து கொடுத்து மறுபடியும் கொஞ்சம் அரைத்து எடுத்துக்கொண்டு உபயோகிக்க வேண்டியது.

இதிற் சிலர் பச்சைக்கொத்துமல்லியையும் உலர்ந்த மிளகாய்க்குப் பதிலாய்ப் பச்சைமிளகாயையும் சேர்ப்பதுண்டு.

246. புளிப்பு ரஸத்தையுடைய கீரை கொழுந்துகளின் தொகையல்

புளிச்சக்கீரை, மரியங்கொழுந்து, புளியங்கொழுந்து முதலிய புளிப்பு ரஸத்தையுடைய கொழுந்து கீரைகளைக்கொண்டும் தொகையலரைக்கலாம்.

ஏதாவது ஓர்வகைக் கொழுந்து அல்லது கீரை-இரண்டேகால் ($2\frac{1}{4}$) பலம்.—இதை ஒரு வாணலியிற்போட்டு வதக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

மிளகாய்-அரையே அரைக்கால் ($\frac{5}{8}$) பலம்.—இதை ஒரு வாணலியிற் கொஞ்சம் எண்ணெயைவிட்டுக் காந்திப்போகாமல் வறுத்து வைத்துக்கொண்டு,

நல்லெண்ணெய்-முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம்.—இதை ஒரு வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

காயம்-வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ.—இதைக் காய்ந்திருக்கும் எண்ணெயிற் போட்டுப் பொரிபோலாக்கி அதைமட்டும் எடுத்துக்கொண்டு,

கடுகு - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம், வேந்தயம் - மூன்றுவீசம் ($\frac{3}{16}$) பலம், மஞ்சள் போடி - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ.—இவற்றைக் காயம்பொரித்த எண்ணெயிற்போட்டுப் பக்குவமாய்ப்பொரித்து அதாவது கடுகு வெடித்தலின் சத்தம்நின்றவுடனே அவைகளை இப்பாலெடுத்து மேலே வதக்கியும் வறுத்தும் வைத்திருக்கும் கீரை அல்லது கொழுந்து, மிளகாய் இவ்விரண்டையும் ஓர் அம்மியிற் போட்டு,

உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதையும் கீரை அல்லது கொழுந்து முதலியவைகளுடன் போட்டு அரைத்து அது முக்காற்பாகம் அரைபட்டபின் அதாவது அந்த மொத்தை கைக்கு மணல்போல் இருக்கையில் வறுத்துவைத்திருக்கும் கடுகு வெந்தயம் மஞ்சள் இம்மூன்றையும் அத்துடன் போட்டுப் பின்னுங் கொஞ்சமரைத்து இப்பாலெடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

இதிற் சம்பந்தப்படும்கீரை அல்லது கொழுந்தைச் சிலர் இரண்டு அல்லது மூன்று துளி எண்ணெயைவிட்டு வதக்குகிறதுமுண்டு. அல்லாமலும் இத்தொகையலை அரைத்தபின் மற்றப் பச்சடி, கறி இவைகளுக்குத் தாளித்துக் கொட்டுவதைப்போல் இதிலும் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு முதலியவைகளைச் சேர்த்துத் தாளித்துங் கொட்டலாம்.

247. வேப்பிலைக் கட்டி

உப்பு - இரண்டரை ($2\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் - முக்காற் ($\frac{3}{4}$) பலம்.—இவைகளில் மிளகாயின் காம்பைப் போக்கிவிட்டு அத்துடன் உப்பையும் சேர்த்துக் கொண்டு உரலிற்போட்டுச் சன்னமாயிடித்து எடுத்துக்கொண்டு,

எலுமிச்சயிலே, நார்த்தயிலே, கொளிஞ்சியிலே, புளியங்கொழுந்து, விளாங் கொழுந்து, புளிமாதுளங் கொழுந்து இவைகளின் கலப்பு - ஆறு (6) பலம்.—இவ்விலேகளின் நடு நரம்பைப் போக்கிவிட்டு வுரலிற்போட்டிடித்துத் தூளாக்கி அத்துடன் மேலே யிடித்துவைத்திருக்கும் உப்புகலந்த மிளகாய்ப் பொடியை யும் சேர்த்துக்கலந்து பின்னுங் கொஞ்சமிடித்துக்கொண்டு,

காயம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) ரூ. எ.—இதைத் தணலின்மேல் வைத்துப் பொரியாக்கி வேப்பிலேக்கட்டியுடன் சேர்த்து நன்ருய்ப் பிரட்டிக்கொண்டே யிடித்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

இது வெகு ருசிகாமும் ஆரோக்கியமுமானது. இதிற் சிலர் அரைக்கால் பலம் ஓமத்தையும் இடிக்கையிற் சேர்ப்பதுண்டு.

248. பருப்புப் பொடி

கடலேப்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, துவரம்பருப்பு - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) படி, உளுத்தம்பருப்பு - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி.—இம்மூன்றையும் தனித்தனியே வாணலி யிற்போட்டுச் சிவந்து வாசனேவரும் வரையில் வறுத்து வைத்துக்கொண்டு,

உப்பு-முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம், மிளகாய்-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவைகளேயும் தனித்தனியே வறுத்துக்கொண்டு முந்திய பருப்புடன் சேர்த்துக்கலந்து ஓர் யந்திரத்திற் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய்ப் போட்டு அரிசிமாவைப்போல் அரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

சாதத்திற் கொஞ்சம் நல்ல நெய்யை விட்டுக்கொண்டு இப்பொடியிற் கொஞ்சத்தையும் தூவிக்கலந்து உண்பதுண்டு. அத்தருணத்தில் ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தையும் பிழிந்துகொள்ளலாம்.

249. புளியங்காய்த் தொக்கு

புளியங்காய் - ஐந்து (5) வீசை.—இந்தக் காய் முற்றலாயும் பழுக்குந் தருணமுடையதாயு மிருக்கிறதாய்ப் பார்த்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

உப்பு - ஒன்றேகால் ($1\frac{1}{4}$) படி.—இதையும் மேற்சொன்ன புளியங் காயையும் ஒன்ருய்ச்சேர்த்துக் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய் ஓர் உரலிற்போட்டிடித்து அவை நன்ருய் நசுங்கியபின்,

மஞ்சட்பொடி - ஒன்றேகால் ($1\frac{1}{4}$) பலம்.—இதையும் நசுக்கின காயுடன் போட்டு எல்லாவற்றையும் நன்ருய்க் கலந்து மறுபடியுங் கொஞ்சமிடித்து ஓர் ஈயம் பூசின பாத்திரமல்லது கற்சட்டியில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு இரண்டு நாளேக்குப்பிறகு அதிலிருக்கும் கொட்டை நார் முதலியவைகளே எடுத்துவிட்டு உரலிற்போட்டு மறுபடியும் கொஞ்சமிடித்துப் பிறகு அப்பாத்தி ரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இவ்வாறு இடித்து வைத்துக் கொள்வதானது வருஷவாரி உபயோகத்தின் பொருட்டே. இதை உபயோகப் படுத்துகையில் தங்கள் தங்கள் குடும்பத்திற்கு நாலேந்துநாள் அல்லது ஒருவாரத் திற்குப்போதுமான அளவை அந்த மொத்தத்தொக்கிலிருந்து எடுத்துக்கொண்டு

பின்வருமாறு பக்குவப்படுத்திவைத்துக்கொண்டு உபயோகிக்க வேண்டியது.

நல்லெண்ணெய் - ஐந்து (5) பலம்.—இதை ஓர் வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - ஐந்து (5) பலம்.—இதைக் காய்ந்திருக்கும் எண்ணெயிற் போட்டுக் கருஞ்சிவப்பு வர்ணமுடையதாய் வறுத்துப் பின்பு மிளகாயை மட்டும் இப்பால் எடுத்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

வேந்தயம்-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கடுகு**-ஒரு (1) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு**-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளை மிளகாய் வறுத்த எண்ணெயில் 22-வது தாளிதமுறைப் படி போட்டுத் தாளிதம் தயார்செய்து அடுப்பைவிட்டு இறக்குந் தருணத்தில்,

காயம்-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதை நசுக்கி தாளிதத்தில்போட்டு அடுப்பைவிட்டிறக்கிப் பின்பு வறுத்துவைத்திருக்கும் மிளகாயையும் வாணலியிலிருக்கும் காயத்தையும் உரலிற்போட்டு நன்றாய் இடித்துப் பின்பு,

முன்னால் இடித்துவைத்திருக்கும் புளியங்காய்த் தொக்கில் - அரை ($\frac{1}{2}$) வீசை.—இதை உரலிலிருக்கும் காயங்கலந்த மிளகாய்ப்பொடியுடன் 'போட்டுக் கலந்து கொஞ்சம் இடித்துக் கிளறி வாணலியிலிருக்கும் தாளிதத்தை இதிற் கொட்டி மறுபடியும் கொஞ்சமிடித்து எடுத்துபயோகிக்க வேண்டியது.

இந்தத் தொக்கைப் புளியங்காய் காலத்தில் அன்றன்றே செய்வதுண்டு. அப்படிச் செய்யவேண்டுமானால் மேற்சொல்லிய அளவையும் முறையையும் அநுசரித்து வேண்டிய புளியங்காயை உப்புடன் இடித்து விரை நரம்பு முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு, கொஞ்சம் மஞ்சள், வறுத்தமிளகாய்ப்பொடி, பொரித்த காயம் இவைகளைக் கலந்து மறுபடியும் இடித்து அதன்பின் தாளிதம் தயாராக்கி அத்துடன் தொக்கைச் சேர்த்து மறுபடியும் இடித்து உபயோகிக்கவேண்டியது. காய் பிஞ்சாயிருந்தால் உப்பு காரம் முதலியவை கொஞ்சம் குறைவாயிருக்க வேண்டும். அல்லாமலும் இதிற் கண்ட மிளகாய்க்குப் பதிலாய்ப் பச்சைமிளகாயையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

250. நெல்லிக்காய்த் தொக்கு

நெல்லிக்காய் - இருபது (20) படி.—இதை உரலிற்போட்டு இருப்புப் பூணில்லாத உலக்கையால் நன்றாயிடித்து ஓர் முறத்தி லெடுத்துக்கொண்டு கொட்டைகளைப் போக்கி மீதியைப்புடைத்துப் பெருந்துண்டுகளை மறுபடியுமிடித்துப் பின்பு ஒன்றாய்க்கலந்து ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் அல்லது கற்சட்டியில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இரண்டு நாளைக்குப்பின்பு,

உப்பு - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) படி, **மஞ்சள் போடி** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவற்றை இடித்து வைத்திருக்கும் நெல்லிக்காயுடன் போட்டு நன்றாய் இடித்து மறுபடியும் அந்தப் பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இவ்வாறு இடித்து வைத்துக்கொள்வது வருஷவாரி உபயோகத்தின்பொருட்டே. இதை உபயோகப்படுத்துகையில் தங்கள் தங்கள் குடும்பத்திற்கு நாலைந்துநாள் அல்லது ஒருவாரத்திற்குப் போதுமான அளவை மொத்தத்திலிருந்து எடுத்

துப் பின் வருமாறு பக்குவப்படுத்தி உபயோகிக்க வேண்டியது.

நல்லெண்ணெய்-ஏழரைப் ($7\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை ஓர் வாணலியில்விட்டுக் காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய்-ஏழரைப் ($7\frac{1}{2}$) பலம்.—இதன் காம்பு முதலியவைகளைப் போக்கிக் காய்ந்திருக்கும் எண்ணெயிற்போட்டுக் கருஞ்சிவப்பு வர்ணமுடையதாய் வறுத்துப் பின்பு மிளகாயைமட்டும் இப்பால் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு,

வேந்தயம்-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், உளுத்தம் பருப்பு-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளை மிளகாய் வறுத்த எண்ணெயில் 22-வது முறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் செய்து அடுப்பைவிட்டிறக்குந் தருணத்தில்,

காயம்-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை நசுக்கித் தாளிதத்திற் போட்டு அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு வறுத்து வைத்திருக்கும் மிளகாயையும் பொரித்த காயத்தையும் ஒன்றாய்ச் சேர்த்து உரலிற் போட்டிடித்துப் பொடித்து,

முன்னால் இடித்துவைத்திருக்கும் நெல்லிக்காய்த் தோக்கில்-இருபது (20) பலம்.—இதை உரலிலிருக்கும் பொடித்த காயம் மிளகாய் இவைகளுடன் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து மற்றொருதடவை யிடித்துக் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு வாணலியிலிருக்கும் தாளிதத்தை அதிற்கொட்டிக் கலந்து மறுபடியும் கொஞ்சம் இடித்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

இந்தத் தொக்கை நெல்லிக்காய் காலத்தில் அன்றன்றே செய்யவேண்டுமானால் ஒருநாளைக்கு வேண்டிய அளவான காயை மேற்சொல்லிய முறைநிறைகளை யநுசரித்து ஒரேதினத்திற் செய்துகொள்ளலாம்.

251. கடுக்காய்ப் பிஞ்சு தொக்கு

கடுக்காய்ப்பிஞ்சு - ஒரு (1) வீசை.—இளசான கடுக்காய்ப்பிஞ்சுகளை ஓர் உரலிற்போட்டு இருப்புப் பூணில்லாத உலக்கையால் இடித்துத் தூளாக்கி அதன் விரைகளை எடுத்துவிட்டு மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்துக்கொண்டு,

உப்பு - பத்து (10) பலம், மஞ்சட்போடி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் மேற்சொல்லிய கடுக்காய்த்தூளிற்போட்டு மற்றொருதடவை இடித்து ஓர் களிம்பேறாத பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு சற்றேறக்குறைய 15 நாளைக்குப் பிறகு எடுத்து முந்திய நெல்லிக்காய்த் தொக்கைப்போலவே காரம் தாளிதம் இவைகளைக்கலந்து உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டியது. இது வெகு ஆரோக்கியத்தை யுண்டாக்கும். மிதமாய் உபயோகிக்கவும்.

252. புளி யிஞ்சி

புளியங்காய் - நாற்பது (40) பலம்.—இது நன்றாய் முதிர்ந்து பழுக்குந் தருணமுடையதாய்ப் பார்த்து இதை இரண்டிரண்டாய்ப் பிளந்து உலர்த்திச் சருகுபோலாக்கி அதன்விரைகளை யெடுத்தெறிந்துவிட்டு வற்றலை உரலிற் போட்டு ஒன்றிரண்டாய் இடித்துப் புடைத்து அதன் ஓட்டைப்போக்கி மற்

றெருதடவை கொஞ்சம் உலர்த்தி இடித்துத் தூளாக்கி மேற்சொன்ன நிறைப் படி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

இஞ்சி - இருபது (20) பலம்.—இதன் தோலைப்போக்கிவிட்டு அரிசி போற் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி மேற்சொன்ன புளியங்காய்த்தூளுடன் கலந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

மிளகாய் * - இருபது (20) பலம், **வெந்தயம்** - ஐந்து (5) பலம், **மஞ்சள்**- ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், **காயம்** - ஒரு (1) பலம்.---இவைகளில் காயத்தைமட்டும் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைவிட்டுப் பொரித்தெடுத்துக்கொண்டு மற்ற மூன்று பதார்த்தங்களையும் தனித்தனியே கொஞ்சங்கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைவிட்டு வறுத்து எடுத்துக்கொண்டு குங்குமம்போற் பொடிசெய்து எல்லாப்பொடிகளை யும் ஒன்ருய்க்கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

பொடிசெய்த உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை மேற்பாராவிற் சொல்லிய காரப்பொடியுடன் கலந்து பின்பு, அக்கலப்பை இஞ்சி கலந்த புளியங்காய்த் தூளுடன் சேர்த்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்லெண்ணெய் - இருபது (20) பலம்.—இதை ஓர் வாணலியில் விட்டு நன்ருய்க்காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

கடுகு - ஐந்து (5) பலம்.—இதைக் காய்ந்த எண்ணெயிற்போட்டுக் கிளறிக் கொடுத்துச் சடபடவென்கிற சப்தம் நின்றவுடனே இத்தாளிதத்தைப் புளி யிஞ்சியிற்கொட்டி நன்ருய்க் கலந்துகொடுத்து ஓர் கற்சட்டி அல்லது ஈயம் பூசின சோடுதவலையிற்போட்டு அடைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

இப்புளியிஞ்சி சாதாரணமாய் உதிருதிராகவேயிருக்கும். இதைக் கொஞ் சம் மொத்தையாகும்படி செய்யவேண்டுமானல் ஒரு ஆழாக்கு வெந்நீரை அதிற் தெளித்துக் கிளறிக்கொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது. இப்பதார்த்தமானது சாதாரணமாய் வருஷவாரி செய்துவைத்துக்கொள்ளும் ஊறுகாய், தொக்கு இவைகளை ஒத்ததாய் இருக்கின்றது. ஆனல் இப்புளியிஞ்சியிற் சேர்ந்திருக்கும் புளியானது அதிக புளிப்பாயில்லாமற் கொஞ்சம் மதுர ரஸத்தை யுடையதா யிருந்தால் அதிற்போடும் வெந்நீருக்குப் பதிலாய் நான்கு அல்லது ஐந்து எலு மிச்சம்பழங்களின் ரஸத்தைப் பிழிந்துகொள்ளவேண்டியது. இப்புளி இஞ்சி யை வைத்திருக்கும் பாத்திரத்தின் வாயைக்கட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டி யது. பின்பு அதிலிருந்து ஒருவாரத்திற்கு ஒருதடைவையாக எடுத்து உப யோகிக்க வேண்டியது. இது வெகு ருசிகரமும் ஆரோக்கியமுமானது.

ஊறுகாய்களும் வற்றல்களும்

இவைகள் சாதாரணமாய் முந்திய தொகையல் அதாவது சட்னியைப் போலவே நமது ஆகாரத்தில் தயிர் மோர் இவைகளைக் கலந்து உண்ணும் அன்

* காரம் அதிகமாய் வேண்டியிருந்தால் இதை முப்பது பலத்திற்கு அதிகப்படாமல் போடலாம்.

னத்துக்குச் சாதனமாக பதார்த்தங்களா யிருக்கின்றன. பெரும்பாலும் இவைகள் வருஷாந்தரச் செலவின்பொருட்டு வருஷத்திற்கொருமுறை செய்து வைத்துக்கொள்வது வழக்கமா யிருக்கின்றது. இவைகளில் ஊறுகாய்கள் நீடித்த காலம் வரையில் கெடமாலிருப்பதற்கு இவைகளிற்சேரும் மிளகாய், உப்பு, வெந்தயம்,மஞ்சள், நல்லெண்ணெய், காயம் முதலியவைகளில் உப்பு, நல்லெண்ணெய், மஞ்சள் இவைகள்மட்டும் எப்பொழுதும் கொஞ்சம் அதிகமாகவே யிருக்க வேண்டும். அப்படிக்கில்லாவிடின் அக்காய்கள் நாளாவர்த்தியில் பஞ்சுபோலாவதுமன்றிக் கறுத்துப்போம். அன்றியும் அதிற்கலக்கும் மிளகாய்ப் பொடியிலிருந்து அதன் விதைகளையும் தெள்ளி யெடுத்துவிட வேண்டியது. இவ்விதைகளிருப்பதனால் ஊறுகாய்களில் புழுக்களுண்டாவதற்குக் காரணமா யிருக்கின்றது. இவ்வூறுகாய்களைப் போடுவதற்கு ஜாடிகளே உத்தமமானது. அல்லாமலும் மட்பாத்திரம் கற்சட்டி இவைகளிலும் போடுவதுண்டு. மட்பாத்திரத்திற் போடுவதா யிருந்தால் அப்பாத்திரத்தின் உட்பாகத்திற்குக் குங்கிலியத்தைப் பூசவேண்டியது. இவ்வாறு பூசுதல் அவ்வூறுகாயில் புழுக்கள் உண்டாகாம லிருப்பதற்கேயாம். அதைப் பூசுவதெப்படி யென்பதைப் பின்வருமாறு அறிக.

பின்சொல்லுகிற திட்டத்தையுடைய நூறுகாய்களைக் கொள்ளும்படியான ஓர் புது மட்பாத்திரத்தை அடுப்பில்வைத்துக் காய்ச்சி அதிற் சூடேறியபின் ஐந்துபலம் நல்லெண்ணெயைக் * காய்ந்த பானையில் விட்டு அது நன்றாய்க் காய்ந்தவுடனே ஒரு பலம் குங்கிலியத்தைப் பொடிசெய்து காய்ந்த எண்ணெயிற் போட்டு உடனே ஓர் கோலில் கொஞ்சந்துணியைச் சுற்றிக்கொண்டு பாத்திரத்தின் உட்பாகத்தில் எல்லாவிடங்களிலும் படும்படியாய் நன்றாய்த் தடவிப் பின்பு ஓர் துணியால் அதை மேலாகத்துடைத்துப் பின்பு அதே துணியை ஊறுகாய்ப்பானையின் வாயைக் கட்டுவதற்கு உபயோகிக்கவேண்டியது.

253. பச்சைப்பொடி சேர்ந்த வெந்தயமாங்காய்

மாங்காய் † - நூறு (100).—இதில் ஒவ்வொன்றையும் எட்டுத்துண்டுகளாகக் கொட்டையுடன் நறுக்கி அல்லது வெட்டிக் ‡ கொஞ்சஞ்சலத்தில் அலசிக்கழுவி ஜலத்தை வடித்துவிட்டு ஓர் தட்டிற்போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

உப்பு - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) படி, மிளகாய் - நாற்பது (40) பலம், மஞ்சள்- எட்டு (8) பலம்.—இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் நன்றாய் உலர்த்தித் தனித் தனியே இடித்துக் குங்குமம்போற் பொடிசெய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

---

* சிலர் எண்ணெய்க்குப் பதிலாகத் தேன்மெழுகையும் உபயோகிப்பதுண்டு.

† இந்தக் காய் ஒவ்வொன்றும் சராசரி ஆறரைப் ($6\frac{1}{2}$) பலம் அதாவது மொத்தத்தில் 650 பலம் நிறை, புளிப்பு, கனத்ததோல், நார் இவையுள்ளதுமாக இருக்கவேண்டும்.

‡ இப்படிக் கொட்டையுடன் அரிவாள்மணையில் நறுக்குவது கடினமாகையால் அதை வேறு பலத்த ஆயுதங்களைக்கொண்டு வெட்டவேண்டியது.

வெந்தயம் - ஏழரைப் ($7\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை ஒருபலம் நல்லெண்ணெயை விட்டுச் சிவக்கும்படி வறுத்துக்கொண்டு,

காயம் - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை மேலே வறுத்துவைத்திருக்கும் வெந்தயத்துடன் போட்டு இடித்துப் பொடியாக்கி மேற்சொல்லிய மூன்று பொடிகளையும் இத்துடன் சேர்த்து ஓர் புதுமுறம் அல்லது ஈயம்பூசின தாம்பாளத்திற் கொட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்லெண்ணெய் - இருபது (20) பலம்.—இதைத் தாம்பாளம் அல்லது முறத்திலிருக்கும் பொடியிற்கொட்டிச் செம்மையாய்க் கலந்து கொடுத்து வேறொரு முறத்தில் இந்தப்பொடியிற் கொஞ்சத்தையும் நறுக்கி வைத்திருக்கும் மாங்காயில் கொஞ்சத்தையும் கலந்து ஊறுகாய் வைப்பதற்காக நிச்சயித்திருக்கும் கற்சட்டி, ஜாடி, மண்பானை இவைகளில் ஏதாவதொன்றிற் காரங்கலந்த மாங்காயைப் போடவேண்டியது. இவ்விதமாகவே மீதியிருக்கும் காயையும் பொடியையும் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் எடுத்துக் கலந்து பாத்திரத்திற் போடவேண்டியது. இப்படிப் போடாமல் காயையும் பொடியையும் ஒரேதடவையிற் பாத்திரத்திற் கொட்டினால் சிலவிடத்தில் உப்பு காரம் கலந்தும் சில விடத்தில் கலவாமலு மிருக்கும். இப்படிப் போட்டபின் பாத்திரத்தின் வாயைத் துணியினாற் கட்டிப் பளுவான ஓர் பலகை அல்லது பாத்திரத்தைக்கொண்டு மூடி வைக்க வேண்டியது. இரண்டு அல்லது மூன்று நாள்களுக்குப்பின் அதை அகப்பை அல்லது ஈயம்பூசின கரண்டியினால் கிளறிக் குலுக்கிக்கொடுக்க வேண்டியது. இந்த ஊறுகாயைப்போட்டு எட்டுநாளைக்குப்பின் உபயோகிக்கத் தொடங்கலாம். நாள்பட நாள்பட அதிக ருசியாயிருக்கும்.

254. பச்சைப்பொடி சேர்ந்த கடுகுமாங்காய்

மாங்காய் * - நூறு (100).—இதைக் கழுவி ஒவ்வொன்றையும் எட்டுத் துண்டுகளாய்க் கொட்டையுடன் வெட்டி † ஓர் முறம் அல்லது கூடையிற் போட்டு ஜலத்தைவிட்டு அலசி ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொண்டு,

உப்பு-இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) படி, **மிளகாய்ப்பொடி** - ஒரு (1) படி, **கடுகுப்பொடி** ‡ அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **மஞ்சள்பொடி**-கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இவைகளில் உப்பு, மிளகாய், கடுகு, மஞ்சள் இவைகளைத் தனித்தனியே நன்றாய் உலர்த்தி இடித்துக் குங்குமம்போற் பொடிசெய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

காயம் - இரண்டு (2) பலம்.—இதை நசுக்கிக்கொண்டு பின்பு எல்லாப் பொடிகளையும் கலந்து ஓர் முறத்திற்போட்டு வைத்துக்கொண்டு அதன்பின்,

நல்லெண்ணெய் - இருபது (20) பலம்.—இதை முறத்திலிருக்கும் பொடியிற்கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

---

* இக்காயின் விவரத்தை 253-வது ஊறுகாயின் குறிப்பினாலறிக.

† இதை வெட்டுவதானது 253-வது ஊறுகாயின் காயை வெட்டியபடி என்றறிக.

‡ இதை வடதேசத்து ஆந்திரர்கள் ஒருபடியாகப் போடுவதுண்டு.

பின்பு ஊறுகாய்ப்போடும் பாத்திரத்தில் முறத்திலிருக்கும் பொடியில் ஒருகைப் பொடியை முதலில் போட்டுப் பரப்பிப் பின்பு நறுக்கிவைத்திருக்கும் மாங்காய்த் தான்களில் ஒருகை எடுத்துப்போடவேண்டியது. மறுபடியும் ஒருகைப்பொடி ஒருகை மாங்காய்த்தான் இவ்விதமாய்ப் பொடியிற் பாதியும் மாங்காயிற்பாதியு மாகப் பாத்திரத்திற் போட்டபின்,

பச்சை முழுக்கடலை - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, பச்சை முழுவேந்தயம் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இவற்றைக்கலந்து பானையிலிருக்கும் மாங்காயிற் தூவவேண்டியது. அதன்பின் மீதியிருக்கும் காய் பொடி இவைகளை மேற்சொன்னபடி ஒருகைப் பொடி ஒருகை மாங்காய்த்தான் இவ்விதமாகப் பாத்திரத்திற்போட்டு,

நல்லெண்ணெய்-நாற்பது (40) பலம்.—இதைப் பானையிலிருக்கும் ஊறு காயில் எல்லாவிடத்திலும் படும்படியாய்க் கொட்டிப் பானையின் வாயைக்கட்டி எடுத்துவைக்க வேண்டியது. மூன்று நாளைக்குப்பின் அப்பானையைக் குலுக்கி வைக்கவேண்டியது. இப்படியே சற்றேறக்குறைய ஒருமாதம்வரையில் அடிக்கடி குலுக்கிக்கொண்டிருந்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது.

இம்மாங்காய் ஊறுகாய் வெகு ருசிகரமாயும் அதிக ஆரோக்கிய குண முடையதாயும் இருந்து போட்டநாள் முதல் செலவாய் முடியும்வரையில் கெடா மல் பச்சைக்காயைப் போலவே யிருக்கும். இது பெரும்பாலும் கஞ்சம், விசா கப்பட்டணம் முதலிய தெலுங்கு தேசத்தாரால் அதிகமாய்ச் செய்யப்படும்.

255. வறுத்தபொடி சேர்ந்த வெந்தயமாங்காய்

மாங்காய் *- நூறு (100).—இதில் ஒவ்வொன்றையும் எட்டுத்துண்டுக ளாய்க் கொட்டையுடன் நறுக்கி வெட்டி † ஓர் தட்டில்போட்டு ஜலத்தைவிட்டு அலசி ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

உப்பு - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) படி, மிளகாய் - முப்பது (30) பலம், மஞ்சள்- ஏழரைப் ($7\frac{1}{2}$) பலம், வேந்தயம் - பத்து (10) பலம்.—இந்த நான்கு பதார்த்தங் களில் உப்பைத்தவிர மற்றவைகள் ஒவ்வொன்றையும் தனித்தனியே கொஞ்சங் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெய்விட்டு வறுத்து அப்படியே பொடித்துத் தெள்ளிக் குங்குமம்போலாக்கி வைத்துக்கொண்டு உப்பையும் பொடிசெய்து பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க்கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்லெண்ணெய் - இருபது (20) பலம்.—இதை ஒரு வாணலியில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி,

காயம் - இரண்டு (2) பலம்.—இதைக் காய்ந்திருக்கும் எண்ணெயிற் போட்டுப் பொரிபோலானவுடனே வாணலியை அடுப்பை விட்டிறக்கி வாண லியிலிருக்கும் காயத்தைப் பொடிசெய்து கலந்து வைத்திருக்கும் காரப்பொடி யில் கலந்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு எண்ணெயையும் அந்தப் பொடியிற் கொட்டிக் கலந்து அந்தப் பொடியையும் நறுக்கிவைத்திருக்கும் மாங்

* இக்காயின் விவரத்தை 253-வது ஊறுகாயின் குறிப்பினலறிக.

† இதை வெட்டுவதானது 253-வது ஊறுகாயின் காயை வெட்டியபடி என்றறிக.

காயையும் முந்திய ஊறுகாயில் பொடியையும் காயையும் கலந்ததுபோலவே இதையும் கலந்து ஒரு பாத்திரத்திற்போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

இவ்வூறுகாயைப் போட்டதுமே உபயோகிக்கத் தொடங்கலாம்.

256. எலுமிச்சங்காய் ஊறுகாய்

இவ்வூறுகாய் வெகு ருசிகாமும் ஆரோக்கியமுமானது.

மிளகாய்-பதினைந்து (15) பலம், **மஞ்சள்** - மூன்று (3) பலம், **வேந்தயம்** - ஐந்து (5) பலம், **உப்பு** - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) படி.—இவைகளெல்லாவற்றையும் நன்றாயுலர்த்தி உப்பைத்தவிர மற்றப் பதார்த்தங்களைத் தனித்தனியே கொஞ்சங்கொஞ்சமாய் நல்லெண்ணெய் விட்டு வறுத்துத் தனித்தனியே பொடித்துத் தெள்ளிக் குங்குமம்போலாக்கி வைத்துக்கொண்டு பின்பு, உப்பையும் பொடிசெய்து இத்துடன் மற்றப் பொடிகளையும் ஒன்றாய்ச்சேர்த்து வைத்துக்கொண்டு,

நல்லேண்ணெய் - பதினைந்து (15) பலம்.—இதை வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

காயம் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இதைக் காய்ந்திருக்கும் எண்ணெயிற் போட்டுப் பொரித்தெடுத்துப் பொடிசெய்து அதை மற்றப் பொடியுடன் கலந்து அக்கலப்புப் பொடியிற் வாணலியிலிருக்கும் எண்ணெயைவிட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

எலுமிச்சங்காய் - நூறு (100).—இது ஒவ்வொன்றும் சராசரி ஒன்றரைப் பலம் நிறையுள்ளதாயும் நன்றாய் முற்றிப் பழுத்து அதிக ரஸமுடையதாயும் இருக்கவேண்டியது. இதில் ஒவ்வொன்றையும் விட்டுப்போகாமல் நான்காய்ப் பிளந்து ஒவ்வொன்றிலும் மேலே சித்தப்படுத்திவைத்திருக்கும் பொடியை நிரப்பி ஊறுகாயைப் போடுவதற்கு நிச்சயித்திருக்கும் பாத்திரத்திற் போட்டு மீதிப்பொடியைப் பாத்திரத்திலிருக்கும் பொடிநிரப்பிய காய்களின்மேல் தூவி அப்பாத்திரத்தின் வாயைக் கட்டி மேலொரு கனமான பாத்திரத்தை மூடிவைக்க வேண்டியது. பின்பு இரண்டு மூன்று நாள்களுக்கு ஒருதடவை அப்பாத்திரத்தைத் திறந்து நன்றாய்க் குலுக்கிக் கொடுத்துக்கொண்டே வந்து சுமார் இருபது நாள்களுக்குப் பிறகு எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

இவ்வூறுகாயை எடுத்து உபயோகிக்கையில் மரவகப்பை முதலிய களிம்பேறாத கரண்டிகளையே உபயோகிக்கவேண்டியது. இவ்வூறுகாயில் ரஸம் நன்றாய் ஊறியபின் அதில் இளசான இஞ்சியின் தோலைச் சீவித் துண்டுதுண்டாய் நறுக்கியும் பச்சைமிளகாயின் காம்பைக் கிள்ளிவிட்டுக் காயை இரண்டாய்ப் பிளந்தும் போடலாம். அல்லாமலும் மாகாளிக்கிழங்கின் (மாவலிக் கிழங்கின்) தோல் முதலியவைகளைப் போக்கிவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கியும் போடலாம். இவ்வூறுகாய்க்குப் போட்டிருக்கும் பொடிகளை வறுக்காமல் பச்சையாகவே போடுவதுமுண்டு. ஆனல் வெந்தயத்தைமட்டும் எப்பொழுதும் வறுத்தே போடவேண்டியது.

257. மற்றொருவித எலுமிச்சங்காய் ஊறுகாய்

நல்லெண்ணெய்-முக்கால் ($\frac{3}{4}$) வீசை.—இதை ஓர் கற்சட்டி அல்லது மண் சட்டியிற்விட்டு அடுப்பில்வைத்துக் காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

எலுமிச்சங்காய் * நூறு (100).—இதைக் காய்ந்திருக்கும் எண்ணெயிற் கொட்டி நன்றாய் மேலுங்கீழுமாய்க் குலுக்கிக்கொடுத்து ஜலம் நிரப்பின ஒரு பாத்திரத்தை அல்லது தாம்பாளத்தை அதன்மேல் மூடிவைக்கவேண்டியது. இவ்விதமாய் மூடிவைப்பதினால் பாத்திரத்தின் ஜலமானது சூட்டினால் ஆவியாக மாறி வதக்கப்படும் எலுமிச்சங்காயிற் சொட்டுசொட்டாய் விழுந்து அக்காயை வதங்கச் செய்யும். இப்படி வதங்கிக்கொண்டிருக்கும் எலுமிச்சங்காயை இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷங்களுக்கு ஒருதடவை அடிக்கடி மேலும் கீழுமாய்க் குலுக்கிக்கொண்டேயிருந்து எலுமிச்சங்காயின் நிறம் மாறிப்போய் வதங்கிச் சுருங்கி மிருதுவாகும் சமயத்தில் அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

மிளகாய்-முப்பது (30) பலம், மஞ்சள்-மூன்று (3) பலம், வேந்தயம்-ஐந்து (5) பலம், உப்பு-ஒன்றேகால் ($1\frac{1}{4}$)படி, நல்லெண்ணெய்-பத்து (10) பலம், காயம் ஒரு (1) பலம்.—இந்தச் சாமான்களைக்கொண்டு 256-வது எலுமிச்சங்காய் ஊறுகாய்க்குக் காரப்பொடியைத் தயார்செய்ததுபோலவே இதற்கும் பொடி தயார் செய்துகொண்டு மேலே வதக்கிவைத்திருக்கும் எலுமிச்சங்காய் ஒவ்வொன்றையும் நான்காய்ப் பிளந்து அதில் இப்பொடியை நிரப்பி ஊறுகாயைப் போடுவதற்கு நிச்சயித்திருக்கும் பாத்திரத்திற்போட்டு மீதியிருக்கும் பொடியையும் அந்தக் காய்களின்மேல் தூவி மேலும் கீழுமாய்க் குலுக்கிக்கொடுத்து மூன்று அல்லது நான்கு நாளைக்குப் பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது.

இவ்வூறுகாயைச் செய்தன்றைக்கே உபயோகிக்கவேண்டுமானால் காயை வதக்குவதற்குமுன் அதை நான்காய்ப் பிளந்து பொடியை நிரப்பிப் பின்பு வதக்கி உபயோகிப்பதுண்டு. இவ்வாறு செய்வதினால் காயில் நிரப்பிய உப்பு காரம் முதலியவைகள் அதன் எல்லாவிடங்களிலும் ஊறும்.

258. நார்த்தங்காய் ஊறுகாய்

கிச்சிலிக்காய், கிடாரங்காய் முதலிய கைப்பு புளிப்பு கலந்த ரஸத்தையுடைய காய்களைக்கொண்டும் பின்வருமாறு ஊறுகாய் போடலாம்.

மிளகாய் - ஒரு (1) வீசை, வேந்தயம்-ஐந்து (5) பலம், உப்பு - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) படி, மஞ்சள் - பத்து (10) பலம், காயம் - மூன்று (3) பலம், நல்லெண்ணெய்-ஒரு (1) வீசை.—இவைகளைக்கொண்டு 256-வது எலுமிச்சங்காய் ஊறுகாய்க்குப் பொடி செய்ததுபோலவே செய்து வைத்துக்கொண்டு,

---

* இதன் விவரமும் 256-வது ஊறுகாயின் எலுமிச்சங்காயைப் போலென்றறிக.

நார்த்தங்காய் * - நூறு (100).—இதைச் சற்றேறக்குறைய நான்கு அல்லது ஐந்து மணிநேரம் வரையில் ஜலத்திற் போட்டிருந்து பின்பு இப்பாலெடுத்துத் துடைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இவ்வாறு ஜலத்திற் போட்டுவைப்பது அதன் தைலத்தைப் போக்குவதற்கேயாம். இவ்வாறு தைலத்தைப் போக்கிய காய்களைச் சுருள்சுருளாய் விட்டுப்போகாமல் அதாவது துண்டாகாமல் நறுக்கிப் பின்பு அதன் ஒவ்வொரு பிளப்பையுங் கொஞ்சம் அகற்றி ஈர்க்குபோன்ற குச்சியினுல் கூடியமட்டும் விதைகளை உதிர்த்துவிட்டுக் காய் ஒன்றுக்கு ஒவ்வொரு பிடியளவு பொடியை நிரப்பி ஊறுகாயைப்போட நிச்சயித்திருக்கும் பாத்திரத்திற் கொஞ்சம் பொடியைத்தூவி அதன்மேல் காரம் நிரப்பின காய்களைவைத்துக் கடைசியில் அதன்மேலும் பொடியைத் தூவிப் பின்பு அப்பாத்திரத்தின் வாயைக் கட்டி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்பு ஒரு மாதம்வரையில் இரண்டு அல்லது மூன்று நாளுக்கொரு தடவை அதை நன்ருய் மேலுங்கீழுமாய்க் குலுக்கிக் கொடுத்துக் கொண்டேயிருந்து பின்பு உபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டியது.

இவ்வூறுகாயில் காயைச் சுருள்சுருளாய் நறுக்குவதற்குப் பதிலாக ஒன்றை இரண்டாய் நறுக்கி அதில் ஒவ்வொரு பாதியையும் நான்காய் நறுக்கி அந்த ஒவ்வொரு நீளமான தானை மூன்ருய் நறுக்கியும் போடலாம்.

259. மற்ருெருவித நார்த்தங்காய் ஊறுகாய்

நார்த்தங்காய்* - நூறு (100).—இதை முந்திய நார்த்தங்காய் ஊறுகாய்க்குக் காயை ஜலத்திற்போட்டுத் தைலத்தைப் போக்கியதுபோற் போக்கி அவ்வூறுகாயின் கடைசி பாராவிற் சொல்லியபடி தான்களாக நறுக்கி ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரம் அல்லது கற்சட்டியிற் போட்டு வைத்துக்கொண்டு உடனே,

உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதைப் பொடிசெய்து நார்த்தங்காய் தான்களுடன் கலந்து நான்குநாள் வரையில் அப்படியே மூடிவைத்திருந்து ஐந்தாநாள் அதில் வடிந்திருக்கும் தெளிவாகிய கைப்பு ஜலத்தை வடித்துவிட்டுக் காயை உலர்த்தி கற்போலாகாமல் கொஞ்சம் மிருதுவாயிருக்கும் தருணத்திலேயே,

நல்லெண்ணெய் - கால் ($\frac{1}{4}$) வீசை.—இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி யெண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

கடுகு - ஒரு (1) பலம்.— இதைக் காய்ந்த எண்ணெயிற்போட்டுச் சடபடவென்கிற சப்தம் நின்றவுடனே உலர்த்திவைத்திருக்கும் நார்த்தங்காய்த் தான்களை அதிற் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து அரைக்கால்படி ஜலத்தைத் தெளித்து மூடிவைத்திருந்து இரண்டு நிமிஷத்திற்குப் பின்,

காரப்பொடி - இதை முந்திய நார்த்தங்காய் ஊறுகாய்க்குப் பொடி தயார் செய்ததுபோற் செய்து அப்பொடியை அடுப்பின்பேரில் வதங்கிக்கொண்டிருக்

* இது முதிர்ந்து பெருத்ததாயும் காய் ஒன்று சராசரி எட்டுப் (8) பலம் நிறையுள்ளதாயும் இருக்கவேண்டும்.

கும் காயிற்போட்டு நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி அதன் வாயைக் கட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

இவ்வூறுகாயின் பொடியிற் சேர்ந்திருக்கும் உப்பானது முந்திய ஊறு காயின் பொடியிலுள்ள உப்பின் அளவுபோலிராமல் அரைப்படி குறைவாகவே இருக்கவேண்டும். ஏனென்றால் காயின் கைப்புரஸத்தைப் போக்குவதற்கு உப்பைப் போட்டிருப்பதினாலேயேதான்.

260. பத்திய நார்த்தங்காய் ஊறுகாய்

நார்த்தங்காய் * - நூறு (100).—இதை 258-வது நார்த்தங்காய் ஊறுகாயில் நார்த்தங்காயை ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து அதன் தைலத்தைப்போக்கிச் சுருள்சுருளாய் நறுக்கி விதைகளை யுதிர்த்ததுபோற் செய்துகொண்டு,

உப்பு - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) படி.—இதைப் பொடிசெய்து எல்லாக் காய்களிலும் சமமாய் நிரப்பி நான்கு அல்லது ஐந்துநாள் வரையில் அப்படியே வைத்திருந்து பின்பு அதிலிருந்து வடிந்திருக்கும் கைப்புஜலத்தை வடித்துவிட்டுக் காயை நன்றாய் உலர்த்தி உபயோகிக்கவேண்டியது. இது நோயாளிகளுக்குப் பத்தியத்திற்கு உதவும்.

261. மாங்காய்த் தித்திப்பு ஊறுகாய் (முரம்பா)

மாங்காய் † - நாற்பது (40) பலம்.—இதன் மேற்றோலை மெல்லிதாய்ச் சீவிவிட்டு வில்லைவில்லையாய் நறுக்கிவைத்துக்கொண்டு இரண்டுபடி ஜலத்தைக் காய்ச்சி அது கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே நறுக்கிவைத்திருக்கும் மாங்காயை அதிற் போட்டு இரண்டு கொதி கண்டவுடனே ஜலத்தை வடித்துவிட்டு ஓர் பலகையின்மேல் ஓர் துணியை இரண்டாய் மடித்து விரித்துப் போட்டு அதன்மேல் வெந்த மாங்காய்த்துண்டுகளைப் பரப்பி அதன்மேலும் ஒரு துணியை இரண்டாய் மடித்துப்போட்டு நன்றாய் அமுக்கி அதாவது ஒத்திக் கொஞ்சம் ஆறியபின் மேற்சொல்லிய நிறைப்படி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

சீனிச்சர்க்கரை - மூன்று (3) வீசை.—இதை இரண்டேகால்படி ஜலத்திற் கரைத்து காய்ச்சி 113-வது பக்கத்திற் சொல்லியபடி அழுக்கெடுத்துப் பின்பு,

குங்குமப்பூ-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதை அழுக்கெடுத்த சர்க்கரையில் 113-வது பக்கத்திற் சொல்லியபடி கலந்து அப்பக்கத்தில் கண்டபடியே இளம் பாகாக்கி அதில் ஆற்றிவைத்திருக்கும் மாங்காயைப்போட்டு கலந்து கொடுக்க வேண்டியது. இப்படிப் போட்டபின் அப்பாகானது கொஞ்சம் ஜலம்போலாகிவிடுமாகையால் அதை அடுப்பின் மேலேயே வைத்திருந்து பின்னும்

---

* இக்காயின் விவரத்தை 258-வது ஊறுகாயின் குறிப்பினாலறிக.

† இக்காய் நன்றாய் முதிர்ந்து பழுக்குந்தருணமுடையதாயும் புளிப்பு, நார், கனத்த தோல் முதலியவைகளில்லாததாயும் இருக்கவேண்டும்.

இரண்டுகொதி கண்டவுடனே அதாவது பாகுகம்பிபோன்ற பதத்திற்கு வந்தபின்,

ஏலரிசிப்பொடி-கால் (¼) பலம்.—இதை மாங்காயுடனிருக்கும் பாகிற் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஆற்றிக் களிம் பேருத பாத்திரத்திற்போட்டு ஓர் துணியினுல் வாயைக்கட்டி வைக்கவேண்டியது. பின்பு நாலைந்து நாளைக்கு ஒருதடவை அதை வெய்யிலில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டிருக்கவேண்டியது. இவ்விதமாய் மூன்று நான்கு தடவை புதிதா யிருக்கையில் வெய்யிலில் வைத்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது.

இந்த ஊறுகாயை இத்தேசத்தார் பெரும்பாலும் செய்வதில்லை. ஆனல் பம்பாய், கல்கத்தா இராஜதானிகளில் எல்லாச் சாதியாராலும் வெகு சாதாரணமாய்ச் செய்யப்படும். இது ரொட்டி, பூரி, அடை முதலிய கோதுமை நொய்யினுற் செய்யும் பதார்த்தங்களுக்கு அநுபானமாக உபயோகிக்கப்படும். அல்லாமலும் நோயாளிகளுக்கும் வெகு உபயோகமானது. இவ்விதமான ஊறுகாய்கள் ஒன்றிரண்டு வருஷங்கள்வரையில் கெடாமலிருந்து பழகப்பழக அதிக ருசியும் சரீரத்திற்கு ஆரோக்யமும் உண்டாகும். சிலர் கிராம்பு, ஜாதிக்காய், ஜாதிபத்திரி, வால்மிளகு, ஏலரிசி, இலவங்கப்பட்டை இவைகளோவ்வொன்றின் (½) ரூ. எ. பொடியையும் அடுப்பை விட்டிறக்குவதற்குமுன் போடுவதுண்டு.

262. எலுமிச்சங்காய்த் தித்திப்பு ஊறுகாய்

எலுமிச்சங்காய் *-நூறு (100).—இதன் மேற்றோலை உரித்துவிட்டு அதன் மேற்பக்கம் முழுமையிலும் கோணியூசி அல்லது எழுத்தாணியினுற் சிறுசிறு துவாரங்களாகக் குத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

கற்கண்டு-ஐம்பத்துமூன்று (53) பலம்.—இதைக் குறுநொய் போலு டைத்து வைத்துக்கொண்டு,

ஏலரிசிப்பொடி-அரைப் (½) பலம்.—இதையும் பொடித்த கற்கண்டுடன் போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

கேட்டிச்சலவைத் துணி-ஐந்து (5) முழம்.—இந்தத் துணியை இரண்டு பேர் நான்கு தலைப்புகளையும் வெய்யிலில் பிடித்துக்கொண்டு குத்திவைத்திருக்கும் எலுமிச்சங்காய்களை அதிற்கொட்டி அதன்மேல் ஏலரிசிப்பொடி கலந்து வைத்திருக்கும் கற்கண்டுத் தூளைத் தூவிச் சல்லடையினுற் சலிப்பதுபோல் ஒரு சாமம் வரையில் புரட்டிக்கொண்டே யிருக்கவேண்டியது. இப்படிச் செய்வதினுற் கற்கண்டுத்தூள்கள் குத்தப்பட்டிருக்கும் எலுமிச்சங்காய்களிற் சேரும். ஆகையால் இவ்விதமாய்க் குலுக்கி ஆட்டியபின் ஓர் மூலையில் கட்டித் தொங்கவிட்டு அதன்கீழ் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தை வைக்கவேண்டியது. மறுநாள் இதேவிதமாய் மற்றொருதடவை,

* இதன் விவரமும் 256-வது ஊறுகாயின் எலுமிச்சங்காயைப் போலென்று அறிக.

கற்கண்டு-ஐம்பத்து மூன்று (53) பலம்.—இதைத் தூளாக்கி எலுமிச்சங்காயிற் தூவி முன்செய்ததுபோல் புரட்டி ஆட்டிப் பின்பு அவ்வெலுமிச்சங் காயையும் அதிலிருந்து வடிந்திருக்கும் ரஸத்தையும் களிம்பேறாத பாத்திரத் திற்போட்டு அதன் வாயைக் கட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. அல்லாமலும் அடிக்கடி வெய்யிலில் வைத்துக்கொண்டும் வரவேண்டியது. அது நன்றாய் ஊறிய பின் உபயோகித்துக் கொள்ளலாம். இது பித்த நோய்களைக் கண்டிக்கும். அன்றியும் வெகு ருசிகரமானது.

263. விளாங்காய்த் தித்திப்பு ஊறுகாய்

முதிர்ந்த விளாங்காய்களை உடைத்து உள்ளிருக்கும் காயைச் சுரண்டி எடுத்துக் கொஞ்சம் வேகவைத்துப் பின்பு துணியிற் பரப்பி ஆற்றி 261-வது மாங்காய்த் தித்திப்பு ஊறுகாயைப்போல் இதையும் செய்யவேண் டியது. விளாங்காய் ஒரு பங்கானால் பாகிற்கு வேண்டிய சர்க்கரை மூன்றுபங்கா யிருக்கவேண்டும். இத்தித்திப்பு ஊறுகாய் பித்த நோய்களைக் கண்டிக்கும். ஔஷதத்தை ஒத்ததாயிருக்கின்றது. அல்லாமலும் அதிக ருசிகரமுமானது.

264. சோற்றுக்கற்றாழைத் தித்திப்பு ஊறுகாய்

முதிர்ந்த சோற்றுக்கற்றாழை மடல்களை அறுத்து உள்ளிருக்கும் சோற் றையெடுத்து நன்றாய்த் தேய்த்துக் கழுவி நல்ல ஜலத்திற் கொஞ்சநேரம் ஊற வைத்திருந்து மற்றொரு தடவைக் கழுவி ஓர் துணியிற் போட்டுத் துடைத்து, ஈரமில்லாமற்செய்து கொஞ்சம் வேகவைத்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு மறுபடி யும் துணியிற்பரப்பி ஈரம்போக்கி 263-வது விளாங்காய்த் தித்திப்பு ஊறு காய்க்கு உபயோகித்த அளவைப்போல் அத்தனை சர்க்கரையைக்கொண்டு பாகாக்கி இதையும் அதைப்போலவே செய்யவேண்டியது. இது உஷ்ணசம் பந்தமான வியாதிகளையும் நாபிரணத்தையும் கண்டிக்குங் குணத்தையுடையது. அல்லாமலும் வெகு ருசிகரமானது.

265. நெல்லிக்காய்த் தித்திப்பு ஊறுகாய்

நெல்லிக்காய் - நாற்பது (40) பலம்.—இந்தக் காய் தேறினதாயும் பெரிய தாயும் பார்த்துக் கூர்மையான பித்தளைக் கம்பியினால் அல்லது அதைப்போல் கூரான குச்சியினாலாவது ஒவ்வொரு நெல்லிக்காயின் மேற்பாகம் முழுமையும் குத்திவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. அதன்பின் கொஞ்சம் சுண்ணாம்பை ஜலத்திற் கரைத்து அதன் தெளிவை எடுத்துக்கொண்டு அத்தெளிவிற் குத்தி வைத்திருக்கும் நெல்லிக்காயைப் போட்டுச் சற்றுநேரம் வைத்திருந்து பின்பு கொஞ்சம் நல்ல ஜலத்தில் வேகவைத்து அதாவது அடுப்பில்வைத்து ஒரு கொதி கண்டவுடனே காயையெடுத்து ஒவ்வொன்றிலும் ஜலமில்லாம லிருக்கும்படி யாய்த் துணியில் ஒத்திப் பின்பு 261-வது மாங்காய்த் தித்திப்பு ஊறுகாய்ப் பாகு தயார் செய்ததுபோலவே அதேய்ள்வான சர்க்கரையைக்கொண்டு அப் படியே பாகு தயார்செய்து அதில் இந்த நெல்லிக்காயைப் போட்டு மாங்காய்த்

தித்திப்பு ஊறுகாயைச் செய்ததுபோல் இதையும் செய்யவேண்டியது.

இதனுடைய குணதோஷங்கள் மாங்காய்த் தித்திப்பு ஊறுகாயைப் போலவே. ஆனால் பத்தியத்திற்கு வெகு உபயோகமானது. அரோசகம் தீரும்.

266. வடுமாங்காய்

இதுவும் முந்திய ஊறுகாய்களைப் போலவே வருஷவாரீச் செலவின் பொருட்டுச் செய்து வைத்துக்கொள்ளத் தக்கதா யிருக்கின்றது.

மாவடுகு - பத்து (10) படி.—அதிக புளிப்பாயும் காம்புடன் மரத்திலிருந்து பறிக்கப்பட்டதாயும் சற்றேறக்குறைய முள்ளிக்கா யளவுள்ளதாயுமான மாம்பிஞ்சுகளை நன்றாய்க்கழுவி அதின் காம்பிற் பாதியைக் கிள்ளிவிட்டு ஈர மில்லாமல் செய்துகொண்டு,

உப்பு-இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) படி.—இதைப் பொடிசெய்து வைத்துக்கொண்டு மேற்சொல்லிய மாம்பிஞ்சுகளையும் இவ்வுப்பையுங் கொள்ளும்படியான ஓர் ஜாடி அல்லது அதைப்போலுற்ற பாத்திரத்திற் கொஞ்சம் உப்பையும் அதன்மேற் கொஞ்சம் மாம்பிஞ்சையும் பின்னுங் கொஞ்சம் உப்பையும் அதன்மேற் கொஞ்சம் மாம்பிஞ்சையுமாக இவ்விரண்டையும் அப்பாத்திரத்திற் போட்டு அதன் வாயைக் காற்றுப்போகாமற் கட்டிவைத்துக்கொண்டு அப்போதைக்கப்போது குலுக்கிக்கொடுத்துக் கொண்டிருந்து சற்றேறக்குறைய 10 அல்லது 15 நாளைக்குப்பின் உபயோகித்துக்கொள்ளலாம்.

267. மற்றொருவகை வடுமாங்காய்

இதுவும் முந்திய ஊறுகாய்களைப் போலவே வருஷவாரிச் செலவின் பொருட்டுச் செய்துவைத்துக்கொள்ளத் தக்கதா யிருக்கின்றது.

மாவடுகு - பத்து (10) படி.—இதுவும் முந்திய வடுமாங்காயின் மாவடுகுகளைப் போலுற்றதாய்ப் பார்த்து அதைப்போலவே சித்தப்படுத்திக்கொண்டு,

உப்பு - மூன்று (3) படி, **மிளகாய்** - இரண்டு (2) வீசை, **வெந்தயம்** - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **மஞ்சள்** - இரண்டு (2) பலம், **காயம்**-இரண்டு (2) பலம்.—இவைகளில் உப்பைப் பொடித்தும் மிளகாய், மஞ்சள், வெந்தயம் இவைகளைக் கொஞ்சம் கொஞ்சம் எண்ணெயை விட்டுத் தனித்தனியே வறுத்துக் குங்குமம்போற் பொடிசெய்தும் காயத்தைப் பொரித்துப் பொடிசெய்தும் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்ச்சேர்த்து (3) படி நல்ல ஜலத்திற் கரைத்து இக்காரங்கலந்த ஜலம் மாவடுகு இவைகளைக் கொள்ளும்படியான ஓர் பெரிய ஜாடி அல்லது அதைப் போன்ற பாத்திரத்தில் அவைகளைப்போட்டு உடனே,

எண்ணெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **கடுகு**-கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இவைகளைக்கொண்டு தாளிதம் தயார்செய்து வடுமாங்காயிற்கொட்டி எல்லாவற்றையும் நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து அதின் வாயைக்கட்டி வைத்துக்கொண்டு இடைக்கிடைக் குலுக்கிக் கொடுத்துக்கொண்டிருந்து சற்றேறக்குறைய 15 நாளைக்குப் பிறகு உபயோகிக்கத் துடங்கவேண்டும்.

268. பச்சை மிளகாய் வற்றல்

பச்சைமிளகாய்-நாற்பது (40) பலம்.—இந்த மிளகாயானது இளசாயும் பருத்து நீண்டதுமாய்க் கொண்டுவந்து காம்பின் பாதியைக் கிள்ளிவிட்டு அதன் நுனியிலிருந்து நீள்வாட்டாய்க் கொஞ்சம் பிளந்து ஓர் முறத்திற்போட்டு இரண்டுநாள் வரையில் உலர்த்திப் பின்பு மூன்றும்நாள்,

தயிர்-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, உப்பு-நான்கு (4) பலம், காயம்-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இம்மூன்றையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற்போட்டுக்கரைத்து உலர்த்திவைத்திருக்கும் மிளகாயை அதிற்கொட்டிக் கலந்து இரண்டுநாள் ஊற வைத்திருந்து மூன்றும்நாட்காலையில் அதை வெய்யிலில் உலர்த்தவேண்டி யது. இரண்டு அல்லது மூன்றுநாள் உலர்ந்தபின் மற்றொரு தடவை மேற் சொல்லிய மூன்று பதார்த்தங்களுடன் ஊறப்போட்டு எடுத்து உலர்த்தி வைத் துக்கொள்ளவேண்டியது. இப்படி உலர்த்தி வைத்திருக்கும் வற்றலைத் தேவை யானபொழுது நெய் அல்லது எண்ணெயில் வறுத்து உபயோகிக்க வேண் டியது.

மிளகாயைப் பிளக்காமல் அதன் அடிப்பாகத்தில் இரண்டு மூன்று இடங் களில் ஈர்க்கினற் குத்தியும் மேற்கூறியபடி செய்வதுண்டு.

269. காய்களின் வற்றல்

வெண்டைக்காய், சுண்டைக்காய், பாகற்காய், கொத்தவரைக்காய், மணத் தக்காளிக்காய், குருமத்தங்காய், கத்தரிக்காய், அவரைக்காய் முதலியவை களேயாம்.

இக்காய்களில் வேண்டிய அளவை இளசாயிருப்பதைப் பார்த்து இவற் றுள் வெண்டைக்காயின் அடியையும் நுனியையும் நறுக்கிவிட்டு அரையங்குலம் நீளமுள்ள துண்டுகளாய் நறுக்கிக்கொண்டும்; பாகற்காயின் அடியையும் நுனி யையும் நறுக்கிவிட்டு வில்லைவில்லையாய் நறுக்கிக்கொண்டும்; சுண்டைக்காயை நசுக்கிக்கொண்டும்; கத்திரிக்காயை நீள்வாட்டாய் நறுக்கிக்கொண்டும்; குரு மத்தங்காயை வில்லைவில்லையாய் நறுக்கிக்கொண்டும்; மணத்தக்காளிக்காய், அவரைக்காய், கொத்தவரைக்காய் இவைகளை ஒன்றுஞ்செய்யாமலும் நன்றாய் உலர்த்தி வற்றலாக்கி வைத்துக்கொண்டு அவைகளிலேதாவதொன்றில் தேவை யான அளவை நெய் அல்லது எண்ணெயிற் பொரித்துக் கொஞ்சம் பொடி செய்தவுப்பை அதிற்றூவி வற்றல்களாய் உபயோகித்துக்கொள்ளலாம். அல்லது குழம்புகளின் பொருட்டுத் தேவையான காய்களுக்குப் பதிலாயும் உபயோகித் துக்கொள்ளலாம். இவ்வாறு இரண்டு விதமாய் உபயோகிப்பதின் பொருட்டே மேற்கூறிய மிளகாய் வற்றலைப்போல் உப்பிற் சேர்க்காமலிருப்பது.

கோசும்பரிகள்

இது நமது சுபாசுபங்களுக்குரிய விசேஷ தினங்களிற் செய்யும் ஓர்வித பதார்த்தமாயிருக்கின்றது. இது இலை நுனிக்குப் பூஷணமாய் இருப்பது

மன்றி நமது ஆகாரத்தின் போஜன பதார்த்தங்களை யுண்டபின் பக்ஷணங்களைப் புசிக்கையில் நாவின் ருசியை அடிக்கடி மாற்றுவதின் பொருட்டு இடைக்கிடை புசிக்கும் பதார்த்தமாயிருக்கின்றது. இப்பதார்த்தம் பெரும்பாலும் மகாராஷ்டிரர்களாலேயே விசேஷமாய்க் கொண்டாடப் படுகின்றது. இவைகளிற் சிலவற்றை மதுர ரஸத்தையுடையதாயும் சிலவற்றை உவர்ப்பு கார்ப்பு முதலிய சுவைகளையுடையதாயும் செய்வதுண்டு. இதை விசேஷ தினங்களுக்குரிய மற்றச் சமையல்களைச் செய்து முடித்த பின்னும் பரிமாறுவதற்குச் சற்று முன்னும் செய்யத் தொடங்க வேண்டும்.

270. பயற்றம்பருப்புக் கோசும்பரி

பயற்றம்பருப்பு-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி.—இதைக் களைந்து ஜலத்தைவடித்து ஈரமில்லாமற்செய்து ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

எலுமிச்சம்பழம் - ஒன்று (1).—இதைப் பெரியதாயும் ரஸமுள்ளதுமாய்ப் பார்த்துக் கசக்கி விதைகளை உதிர்த்துவிட்டுப் பாத்திரத்திலிருக்கும் பருப்பிற் பிழியவேண்டியது. உடனே,

உப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதைப் பொடிசெய்து பருப்பிற்போட்டு நன்ருய்க் கலந்துகொடுத்து உடனே,

வெள்ளரிக்காய் - ஒரு (1) பலம்.—இக்காயின் மேற்றோலையும் உள் விதைகளையும் போக்கி அரிசிபோற் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்துப் பருப்புடன் கலக்க வேண்டியது. உடனே,

பச்சைமிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இதன் காம்பைப் போக்கி அரிசிபோற் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கிப் பருப்புடன் கலந்து வைத்துக்கொண்டு,

தேங்காய்த்துருவல் - இரண்டு (2) பலம்.—இதையும் பச்சைமிளகாய் வெள்ளரிக்காய் முதலியவைகள் கலந்து வைத்திருக்கும் பருப்புடன் போட்டு நன்ருய்க் கலந்துகொடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய் எண்ணெய்க் கலப்பு-ஒரு (1) பலம்.—இதை ஒரு கரண்டியில் விட்டு நன்ருய்க் காய்ச்சி இது காய்ந்தவுடனே,

காயம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ.—இதைக் காய்ந்த நெய் எண்ணெய்க் கலப்பிற் போட்டுப் பொரித்துக் காயத்தைமட்டும் எடுத்துத் தூளாக்கி அதைப் பாத்திரத்திலிருக்கும் கோசும்பரியிற்றூவிக் கலந்துகொடுத்துப் பின்பு காயம் பொரித்த நெய் எண்ணெய்க் கலப்பில்,

கடுகு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு 22-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து கோசும்பரியிற்கொட்டி மூடிவைக்கவேண்டியது. இதைக் கலந்துகொடுக்காமல் அப்படியே வைத்திருந்து பரிமாறுகையிற் கலந்து கொடுத்துப் பரிமாறவேண்டியது.

இதிற் போட்டிருக்கும் எலுமிச்சம்பழரஸம் வெள்ளரிக்காய் இவைகளுக்

குப் பதிலாகப் புளித்த மாங்காயின் தோலைச் சீவிவிட்டு அரிசிபோல் நறுக்கி ஒரு பலம் நிறையைக் கோசும்பரியிற் போடவேண்டியது. இக்கோசும்பரியிற் சிலர் மிளகைப் பொடித்துப் போடுவதும் உண்டு. அல்லாமலும் கோசும்பரியிற் கலந்திருக்கும் பச்சைமிளகாயைப் பச்சையாய்ப் போடுவதற்குப் பதிலாய்த் தாளிதத்திற் போட்டுக் கொஞ்சம் வதக்கியும் போடலாம்.

271. கடலைப்பருப்புக் கோசும்பரி

இக்கோசும்பரியையும் முந்திய பயற்றம்பருப்புக் கோசும்பரியைப் போலவே செய்யவேண்டியது. எள்ளளவும் பேதமில்லை.

272. மற்றொருவிதக் கடலைப்பருப்புக் கோசும்பரி

கடலைப்பருப்பு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி.—இதைப் பத்துநிமிஷம்வரையில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு நன்றாய்க்களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு அப்பருப்பை ஓர் வெள்ளைத்துணியின்மேற் பத்துநிமிஷம்வரையிற் பரப்பிச் சுத்தமாய் ஈரமில்லாமற் செய்து ஓர் பாத்திரத்திற்போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

சீனிச்சர்க்கரை-இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம், **ஏலரிசிப்பொடி**-வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் பாத்திரத்திலிருக்கும் பருப்புடன் போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்துப் பரிமாறவேண்டியது. இதில் சிலர் கொப்பரைத்துருவலையும் வறுத்துச் சேர்ப்பதுண்டு. அப்படிச் சேர்க்கும்பக்ஷத்தில் அதன் நிறை ஒன்றரைப்பலமா யிருக்கவேண்டியது.

273. வாழைத்தண்டின் தயிர்க்கோசும்பரி

நல்ல ஜலம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **மோர்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, **உப்பு** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம்.—இம்மூன்றையும் ஒன்றாய்க்கலந்து ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற்போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

வாழைத்தண்டு - பத்து (10) பலம்.—இதை அடிக்கட்டையா யில்லாமல் இளசாய்ப் * பார்த்து ரூபாயின் கனமுள்ளதாய் வில்லைவில்லையாய் நறுக்கி அவ்வில்லைகளிற் பத்து எட்டை ஒன்றாய்ச்சேர்த்துக் குறுக்கும் நெடுக்குமாக அரிசிபோல் நறுக்கி ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் தண்ணிமோரிற் போடவேண்டியது. இவ்வாறு நறுக்குங்காலத்தில் ஒவ்வொரு வில்லையையும் நறுக்குகையில் வரும் நூலை ஆள்காட்டிவிரலிற் சுற்றிக்கொண்டே மீதியையும் நறுக்கி நூலை எறிந்துவிட்டு நறுக்கிய வாழைத்தண்டை அந்தத் தண்ணிமோரிலேயே நன்றாய்ப் பிசைந்து பிழிந்து வேறொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் உதிர் உதிராக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

தயிர்-மூன்று வீசம் ($\frac{3}{16}$) படி.—இதைக் கட்டியாயும் கொஞ்சம் புளிப்பாயும் இருக்கிறதாய்ப் பார்த்து நறுக்கி வைத்திருக்கும் வாழைத்தண்டிற் கொட்டிக் கலந்துகொடுத்து உடனே,

---

* இதை ஒடிப்பதற்கு வளைக்கையிலேயே ஒடிந்து நூல்போன்ற நாரில்லாமல் இருப்பதற்கே இளசென்று பெயர்.

உப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதையும் பொடிசெய்து தயிர்கலந்து வைத்திருக்கும் வாழைத்தண்டிற் போட்டு உடனே,

பச்சைமிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **இஞ்சி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவைகளில் மிளகாயின் காம்பையும் இஞ்சியின் மேற்றோலையும் போக்கி இவ்விரண்டையும் அரிசிபோற் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கித் தயிர்கலந்து வைத்திருக்கும் வாழைத்தண்டிற் போட்டு மெதுவாய்ப் பிசைந்து நன்றாய்க் கலந்து,

எண்ணெய் நெய் கலப்பு - ஒரு (1) பலம், **காயம்** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ., **கடுகு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **உளுத்தம் பருப்பு** - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், **மிளகாய்**-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து கோசும்பரியிற் போடவேண்டியது.

274. வாழைத்தண்டின் மற்றொருவிதக் கோசும்பரி (சாகியா)

நல்லஜலம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **மோர்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, **உப்பு** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம்.—இம்மூன்றையும் ஒன்றாய்க்கலந்து ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

வாழைத்தண்டு - பத்து (10) பலம்.—இதை இளசாய்ப் * பார்த்து ரூபாயின் கனமுள்ளதாய் வில்லைவில்லையாய் நறுக்கி அவ்வில்லைகளிற் பத்து அல்லது எட்டை ஒன்றாய்ச்சேர்த்து நான்காய் நறுக்கிப் பக்கத்தில் வைத்துக்கொண்டிருக்கும் தண்ணிமோரிற் போடவேண்டியது. இவ்வாறே தண்டு முழுமையையும் நறுக்கி அப்பாத்திரத்திலுள்ள மோரிற்போட்டு வில்லைகள் ஒடியாமற் கசக்கிப்பிழிந்து ஜலமில்லாமற் செய்து மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து மற்றொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

எலுமிச்சம்பழம் - இரண்டு (2).—இது பெரிதாயும் ரஸமுள்ளதாயுமாய்ப் பார்த்துக் கசக்கி விதைகளை உதிர்த்துவிட்டு வாழைத்தண்டிற்பிழிந்து உடனே,

பொடிசெய்த உப்பு-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதையும் வாழைத்தண்டிற்போட்டு,

பச்சைமிளகாய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதன் காம்பைப்போக்கிச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கித் தண்டிற்போட்டுப் பின்பு,

மஞ்சள்பொடி - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ.—இதையும் அந்தத் தண்டிற்றூவிப் பின்பு எல்லாவற்றையும் நன்றாய்க் கலந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நல்லெண்ணெய் - ஒரு (1) பலம், **காயம்** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ., **கடுகு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், **மிளகாய்** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து அதிலிருக்கும் காயத்தைமட்டும் எடுத்துக்கொண்டு தாளிதத்தைக் கோசும்பரியிற் கலந்துகொடுக்காமல் அப்படியே வைத்திருந்து பரிமாறுகையிற்

* இதன் விவரத்தை 254-வது பக்கத்திற் காட்டிய குறிப்பினாலறிக.

கலந்துகொடுத்துப் பரிமாறவேண்டியது. எடுத்துவைத்திருக்கும் காயத்தைத் தூளாக்கிப் பரிமாறுவதற்குமுன் கோசும்பரியிற் கலக்கவேண்டியது.

275. வெள்ளரிக்காய் வெல்லப்புளி கோசும்பரி

வெள்ளரிக்காய் - பத்து (10) பலம்.—இதை இளசாயும் கைப்பு இல்லாததுமாய்ப் பார்த்து அதன் மேற்றோலையும் உள்விதையையும் போக்கிச் சிறு துண்டுகளாய் கடலைப்பருப்புப் பிரமாணம் நறுக்கி மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து ஓர் சிறிய ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

புளி - ஒரு (1) பலம், நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஓர் சிறிய ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை யெடுத்துவிட்டு அந்த இறுகலான கரைத்தபுளியில்,

உப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், வெல்லம் - ஒரு (1) பலம், மஞ்சள்போடி-வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ., ஏலரிசிப் போடி - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ.—இவைகளைப் போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து அதைப் பாத்திரத்திலிருக்கும் வெள்ளரிக்காயிற் கொட்டிக் கலந்துகொடுக்காமல் அப்படியே வைத்துக்கொண்டு,

நல்லெண்ணெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், காயம்-வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ.—இவைகளைக்கொண்டு 22-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து அதிலிருக்கும் காயத்தைமட்டும் இப்பாலெடுத்துக்கொண்டு தாளிதத்தைப் பாத்திரத்திலிருக்கும் வெல்லப்புளி கலந்த வெள்ளரிக்காயிற் கொட்டிப் பின்பு எடுத்துவைத்திருக்கும் காயத்தையும் பொடித்து அதிற்றூவி அப்படியே வைத்திருந்து பரிமாறுவதற்குச் சற்றுமுன் அந்தப் பாத்திரத்தை மெதுவாய்ச் சாய்த்து அதன் கசிவுஜலத்தை வடித்துவிட்டுக் கோசும்பரியை நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்துப் பரிமாறவேண்டியது.

276. வெள்ளரிக்காய்த் தயிர்க்கோசும்பரி

வெள்ளரிக்காய்- பத்து (10) பலம்.—இதை இளசாயும் கைப்பு இல்லாததுமாய்ப் பார்த்து அதன் மேற்றோலையும் உள்விதையையும் போக்கி அரிசிபோற் சிறு சிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து ஓர் சிறிய ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

உப்பு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) ரூ. எ.—இதை வெள்ளரிக்காயிற் றூவிக் கலந்துகொடுத்துக் கொஞ்சநேரம் அப்படியே வைத்திருந்து பின்பு அதைப் பிழிந்து அதன் கசிவுஜலத்தை வடித்துவிட்டு அக்காயை 273-வது வாழைத்தண்டுத் தயிர்க்கோசும்பரியைப்போலவே இதையும் செய்யவேண்டியது.

இதைப்போலவே தேங்காய்த்துருவல், வாழைப்பழம் இவைகளைக்கொண்டும் தயிர்க்கோசும்பரி செய்யலாம். ஆனல் வெள்ளரிக்காயில் உப்பைப் போட்டு ஜலத்தைப் பிழிந்ததுபோல் செய்யவேண்டியதில்லை.

277. மாங்காய்க் கோசும்பரி

மாங்காய் - பத்து (10) பலம்.—இதைப் புளிப்பாயும் நாரில்லாததுமாய்ப் பார்த்து அரிசிபோற் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கி மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து ஓர் சிறிய ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

நாட்டுச்சர்க்கரை - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம், ஏலரிசிப்பொடி-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) ரூ. எ., பொடிசெய்த உப்பு - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம்.—இம்மூன்றையும் மாங்காயிற் போட்டு நன்றாய்க் கலந்து கொடுத்து உடனே,

நல்லெண்ணெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், காயம்-வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ.—இவைகளைக்கொண்டு 22-வது முறைப்படி தாளிதம் தயாராக்கி அதிலிருக்கும் காயத்தை மட்டும் எடுத்துக்கொண்டு தாளிதத்தைக் கோசும்பரியிற்கொட்டி உடனே எடுத்துவைத்திருக்கும் காயத்தைத் தூளாக்கிக் கோசும்பரியிற் போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

வடாங்கள் (வடகங்கள்)

இதன் உபயோகமும் முன்சொல்லிய தொகையல்கள் (சட்ணிகள்), ஊறுகாய்கள், வற்றல்கள் இவற்றின் உபயோகத்தைப் போலவேதான். ஆனால் இது ஒரு சாதாரண பக்ஷணமாகவும் மதிக்கப்படும். இவ்வடாங்களைச் செய்வதற்கு முன் இதற்குவேண்டிய காரப்பொடியைச் செய்துகொள்வது அவசியமாகையால் அதைப் பின்வருமாறு செய்துகொண்டு பின் சொல்லப்போகிற வடாங்களிற் காரப்பொடி என்கிற விடத்தில் இதைப் போடவேண்டியது.

278. காரப்பொடி

காயம் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், உப்பு - பன்னிரண்டு (12) பலம், மிளகாய் - ஆறு (6) பலம்.—இம்மூன்று சாமான்களையும் தனித்தனியே பொடிசெய்து ஒன்றாய்க்கலந்து மற்றொருதடவை கொஞ்சம் இடித்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

279. அவல் வடாம்

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) படி.—இதை ஓர் பாத்திரத்தில் விட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

வெண்மையான அவல் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதைப் பாத்திரத்திலிருக்கும் ஜலத்திற்கொட்டிச் செம்மையாய் ஊறினபின் ஜலத்தை வடித்து உரலிற் போட்டரைத்து அல்லது நன்றாய்ப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

காரப்பொடி - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், பொடியாய் நறுக்கின கொத்துமல்லி-இரண்டு (2) பலம், தேய்த்த எள்ளு - மூன்று (3) பலம், பொடியாய் நறுக்கின பச்சைமிளகாய் - இரண்டு (2) பலம்.—இந்த நான்கையும் அரைத்து அல்லது பிசைந்து வைத்திருக்கும் அவலுடன் கலந்து நன்றாய்ப் பிசைந்து நெல்லிக்

காய் அல்லது கொட்டைப்பாக்குப் பிரமாணம் உருண்டைபோல் பலகை, துணி, முறம், பாய் இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றின்மேல் இட்டுச் செம்மையாய் உலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு தேவையானபொழுது நெய் அல்லது எண்ணெயிற் பொரித்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

இதிற் சம்மந்தப்படும் எள்ளானது வடகத்திற்கு உருசியை மட்டும் கொடுத்து அதை அதிகநாள் வைத்திருந்தால் புழுத்துப் போகச்செய்கிறதாயிருக்கிறபடியால் அதை நாட்பட வைப்பதற்கு எள்ளை விலக்கிவிடவேண்டியது.

280. வாழைத்தண்டு சேர்ந்த அவல் வடாம்

அவல் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை ஒன்றரைப்படி ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து அது ஊறியபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு அதில்,

காரப்பொடி - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், நறுக்கின வாழைத்தண்டு * - ஆறு (6) பலம், தேய்த்த எள்ளு - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளைக் கலந்து ஊறினஅவலிற் போட்டுப் பிசைந்து மேற்சொல்லிய 279-வது வடாத்தைப் போலவே இதையும் இட்டு உலர்த்தி உபயோகிக்கவேண்டியது.

281. நெற்பொரி வடாம்

நெற்பொரி - ஒரு (1) படி.—இதை ஒருபடி ஜலத்தில் ஒரு நாழிகைவரையில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு அந்த ஜலத்தை வடித்துப் பொரியை வேறொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

காரப்பொடி - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம், தேய்த்த எள்ளு - மூன்று (3) பலம்.—இவ்விரண்டு பதார்த்தங்களையும் பாத்திரத்திலிருக்கும் பொரியிற் போட்டுச் செம்மையாய்ப் பிசைந்து மொத்தையாக்கிக் கொண்டு 279-வது அவல் வடாத்தைப் போலவே இதையும் இட்டு உலர்த்தி உபயோகிக்கவேண்டியது.

282. பெரும்பூசணிக்காய் சேர்ந்த பொரிவடாம்

நெற்பொரி - ஒரு (1) படி.—இதை ஒருபடி ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு ஜலத்தைவடித்துப் பொரியை வேறொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற் போட்டுப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

பெரும்பூசணிக்காய்த் துருவல் - ஒன்பது (9) பலம்.—முழுக்காயை உடைத்து உள்ளிருக்கும் விதை முதலியவைகளையும் மேற்றோலையும் போக்கித் துருவுமணையிற்றுருவி அந்தத் துருவலை ஓர் கெட்டித்துணியிற் போட்டுச் செம்மையாய்ப் பிழிந்து ஜலத்தைப்போக்கி மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் பொரியுடன் போட்டுப் பின்பு,

காரப்பொடி - முக்காலே யரைக்கால் ($\frac{7}{8}$) பலம், தேய்த்த எள்ளு - மூன்று (3) பலம்.—இவ்விரண்டையும் பெரும் பூசணிக்காய் கலந்த பொரியுடன் போட்டு

---

* இதை 273-வது கோசும்பரியில் வாழைத்தண்டை நறுக்கியதுபோல் நறுக்க வேண்டுமென்றறிக.

எல்லாவற்றையும் ஒன்ருய்ப் பிசைந்து அந்த மொத்தையை 279-வது வடாம் இட்டதுபோல் இதையும் இட்டு உலர்த்தி எடுத்துபயோகிக்கவேண்டியது.

283. முட்டைப் பொரிவடாம்

முட்டைப்பொரி - ஒரு (1) படி.—இதை ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

காரப்பொடி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், பொடிப்பொடியாய் நறுக்கின வாழைத் தண்டு * - மூன்று (3) பலம், தேய்த்த எள்ளு - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இம் மூன்று பதார்த்தங்களையும் பொரியிற்போட்டுப் பிசைந்து 279-வது வடாம் இட்டது போலவே இதையும் இட்டு உபயோகிக்கவேண்டியது.

284. தேங்காய் வடாம்

அவல்-கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு ஜலத்தை வடித்துவிட்டு உரலிற்போடவேண்டியது.

முதிர்ந்த தேங்காய்த்துருவல் - இருபத்திநான்கு (24) பலம்.—இதையும் அந்த அவலுடன் உரலிற்போட்டு அரைத்து ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

காரப்பொடி - முக்காலேயரைக்கால் ($\frac{7}{8}$) பலம்.—இதையும் பாத்திரத்தி லிருக்கும் மொத்தையுடன் போட்டு,

எலுமிச்சம்பழம்-நான்கு (4).—இதன் ரஸத்தையும் அந்த மொத்தை யிற் பிழிந்து எல்லாவற்றையும் ஒன்ருய்க்கலந்து செம்மையாய்ப் பிசைந்து 279-வது வடாத்தைப்போல இதையும் இட்டு உபயோகிக்க வேண்டியது.

285. கலவை வடாம்

நெற்பொரி - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, அவல் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, முட்டைப்பொரி - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, நறுக்கினவாழைத்தண்டு * - ஒரு (1) பலம், பெரும்பூசணிக்காய்த் துருவல்-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், நறுக்கின பச்சைமிளகாய்-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், நறுக்கின கோத்துமல்லி-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், தேய்த்த எள்ளு-மூன்று (3) பலம், காரப்பொடி-ஒரு (1) பலம்.—இவை எல்லாவற்றையும் ஓர் ஈயம் பூசின பாத்திரத்திற் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தை விட்டுப் பிசைந்து 279-வது வடாம் இட்டதுபோல் இட்டு உலர்த்தி உபயோகிக்க வேண்டியது. ஆனல் நெற்பொரி, அவல், முட்டைப்பொரி இம்மூன்றையும் மற்றச் சாமான்களுடன் கலப்பதற்கு முன் கொஞ்சநேரம் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு அந்த ஜலத்தை வடித்துவிட்டு மற்றச் சாமான்களுடன் சேர்க்கவேண்டியது.

---

* இதை நறுக்கும் விவரத்தை 258-வது பக்கத்திற் காட்டிய குறிப்பினல் அறிக.

286. பெரும்பூசணிக்காய் கருவடாம்

உளுத்தம்பருப்பு * - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, பெரும் பூசணிக்காய்த் துருவல் † - அரை ($\frac{1}{2}$) வீசை.—ஒருநாளிரவில் வெண்மையான உளுத்தம் பருப்பை ஜலத்தில் ஊறப்போட்டும் பெரும்பூசணிக்காய்த் துருவலை ஓர் துணியில் முடிப்புக் கட்டி அதன் மேலும் கீழும் பலகையைவைத்து மேற்பலகையின் மேல் பளு வைத்து மிருந்து மறுநாள் அப்பருப்பை வெண்ணெய்போலரைத்து அத்துடன் பளுவைத்திருக்கும் பூசணிக்காய்த்துருவலையும் சேர்த்துக் கலந்து கொண்டு,

உப்பு - மூன்றரைப் ($3\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் - இரண்டு (2) பலம், காயம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், சீரகம் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளில் சீரகத்தைத்தவிர மற்ற மூன்று வஸ்துக்களையும் இடித்துத் தூளாக்கி அத்துடன் சீரகத்தையும் சேர்த்து மேற்படி மொத்தையிற் போட்டு உடனே,

பச்சைமிளகாய் - ஒரு (1) பலம்.—இதைப் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கிக் காரங்கலந்த மொத்தையுடன் கலந்து நன்றாய்ப் பிசைந்து அல்லது இரண்டு சுத்து அரைத்து ஓர் துணியில் முந்திய வடாங்களையிட்டதுபோல் இட்டு உலர்த்தி நெய் அல்லது எண்ணெயிற் பொரித்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

இவ்வடாத்தை முந்திய வடாங்களைப்போ லுபயோகிப்பதுடன் கூட்டு, குழம்பு இவைகளிலும் ருசியின்பொருட்டுப் பொரித்துப் போடுவதுண்டு.

287. கூழ் வடாம்

அரிசி - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இது வெண்மையும் பருமனுமாயிருக்கிறதாய்ப் பார்த்துத் தீட்டிப் புடைத்து ஒருபடி ஜலத்தில் இரண்டுநாள்வரையில் ஊற வைத்திருந்து பின்பு அந்தக் காடிஜலத்தை வேறொரு பாத்திரத்தில் வடித்துக் கொண்டு அரிசியை உரலிற்போட்டு மைபோலரைத்து ஓர் அருக்கஞ்சட்டி அல்லது போகணியில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு வடித்து வைத்திருக்கும் காடி ஜலத்தில் முக்கால்($\frac{3}{4}$)படி அளவை வேறொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில்விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக்காய்ச்சி அந்த ஜலம் கொதிக்குங்காலத்தில் மீதியிருக்கும் காடியைப் போகணியிலிருக்கும் அரைத்தமாவிற் கொட்டிக்கரைத்து அந்தப் பாத்திரத்தை ஓர் கையிலும் மற்றொரு கையில் பித்தளைக்கரண்டியையும் எடுத்துக்கொண்டு ஒரு கைபால் கரைத்தமாவைத் தாரைபோல் விட்டுக்கொண்டும் அதே காலத்தில் மறு கையிலிருக்கும் கரண்டியினால் கிளறிக்கொண்டுமிருந்து போகணியிலிருக்கும் மாவெல்லாம் கொதிக்கும் காடியிற்கொட்டி அது கொஞ்சம் இறுகலாய்க் களிபோலானபின் அதை அடுப்பை விட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. மறுநாள்,

---

* இப்பருப்பிற்குப் பதிலாய், கடலைப்பருப்பு, துவரம்பருப்பு, உளுத்தம்பருப்பு இவைகளைக் கலந்தும் உபயோகிப்பதுமுண்டு.

† இத்துருவலுக்குப்பதிலாய், இளசான வெந்தயக்கீரை, வெண்டைக்காய், கொத்தவரைக்காய் இவைகளிலேதாவதொன்றைச் சன்னமாய் நறுக்கியும் போடுவதுண்டு.

தயிர் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, பொடிசெய்தஉப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், சீரகம் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், தேய்த்த எள்ளு - ஒரு (1) பலம்.—இம்மூன்று பதார்த்தங்களை யும் மாக்கூழிற் போடவேண்டியது.

காயம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ.—இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊறவைத்தி ருந்து அந்தத் தெளிவையும் கூழிற்கொட்டிச் செம்மையாய்க் கலந்து பிசைந்து 279-வது வடாத்தை இட்டதுபோல் இதையும் இட்டு உபயோகிக்கவேண்டியது.

288. மற்றொருவிதக் கூழ் வடாம்

புழுங்கலரிசி - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதை ஒருபடி ஜலத்தில் இரண்டுநாள் வரையில் ஊறவைத்திருந்து மூன்றாம்நாள் ஜலத்தை வடித்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்பு அரிசியை வடித்து வைத்திருக்கும் ஜலத்தையே தெளித்து மைபோலரைத்துத் தோசைமாவைப்போல் அத்தனை இளக்கமாய்க் கரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

பொடிசெய்த உப்பு - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், சீரகம் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், நசுக்கின மிளகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், காயம்-வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ.—இவைகளைக் கரைத்த மாவிற் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்துக் கொதிக்க வைத்து அது கொதிக்கையில் அடிக்கடி கிளறிக்கொண்டு மிருக்கவேண்டியது. அது மொத்தையானபின் அடுப்பைவிட்டிறக்கிக் கைபொறுக்கும்படியாய் ஆறிய பின் ஓர் துணியில் 279-வது வடாம் இட்டதுபோல் இதையும் இட்டு உலர்த்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இதை நெய் அல்லது எண்ணெயில் வறுக் கையில் இரண்டு மூன்றைவிட அதிகமாய் ஒருதடவையிற் போடக்கூடாது.

அப்பளங்கள்

இப்பதார்த்தமானது சுபாசுபங்களுக்குரிய விசேஷ தினங்களிற் செய்யும் போஜன பதார்த்தங்களிற் கறி உப்பேறி முதலியவைகளைப் போலொத்த ஒரு பதார்த்தமாயிருக்கின்றது. அல்லாமலும் சாதாரண தினங்களில் அவசரநிமித் தம் காய் கறி முதலியவைகள் இல்லாமற் சுருக்கமான சமையல்களைச் செய் கையில் அக்காய்கறிகளுக்குப் பதிலாக இதைச் சுட்டும் உபயோகிப்பது வெகு சாதாரணமா யிருக்கின்றது. அன்றியும் இதையொரு சாதாரண பக்ஷணமாகவும் மதிக்கப்படும். இப்பதார்த்தத்தைச் செய்யத் தொடங்குமுன் இதற்குவேண் டிய அப்பளமாவைச் சித்தப்படுத்தி வைத்துக்கொள்வது அவசியமாகையால் அதைப் பின்வருமாறு செய்யவேண்டியது.

பெரும் உளுந்திற்குக் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைத்தடவி வெய்யிலில் நன்றாய் உலர்த்தி எந்திரத்திற்போட்டுடைத்துப் பருப்பாக்கி மறுபடியும் உலர்த் திக் குத்திப் புடைத்துக் கறுப்புத்தோலைப் போக்கிப் பின்பு எந்திரத்திற் போட் டரைத்துக் குங்குமம்போல் சன்னமாய் மாவாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டி யது. சிலர் உளுத்தம்பருப்பை ஜலத்தில் ஊறவைத்து ஊறியபின் தேய்த்துக் கழுவிக் கறுப்புத்தோலைப் போக்கி வெய்யிலில் ஓர் துணியைப் பரப்பி அதிற்

போட்டுலர்த்தி நன்றாய் உலர்ந்தபின் எந்திரத்திற் போட்டரைத்து மேற்சொன்ன படி மாவாக்கி வைத்துக்கொள்வது முண்டு. இப்படிச் செய்வதில் ருசிகுறைவு.

289. எலுமிச்சம்பழரஸம் சேர்ந்த உளுத்தமா அப்பளம்

நல்ல ஜலம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, **உப்பு** - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற்போட்டு அதை அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி அது கொதிகண்டபின் அடுப்பைவிட்டிறக்கிக் கொஞ்சநேரம்வரையில் வைத்திருந்து ஜலம் தெளிந்தவுடனே அதை மற்றொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் துணியால் வடிகட்டி எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

உளுத்தமா - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை உப்பு ஜலமிருக்கும் பாத்திரத்திற் போட்டுக்கொண்டு,

ஏலரிசிப்பொடி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **மிளகு** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **சீரகம்**-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் உப்பு ஜலத்திலிருக்கும் உளுத்தமாவிற் றூவவேண்டியது. ஆனால் மிளகை மட்டும் ஒன்றிரண்டாய்ப் பொடித்துப் போடவேண்டியது. பின்பு,

எலுமிச்சம்பழம் - ஏழு (7).—இதைச் செம்மையாய்க் கசக்கி நறுக்கி விதைகளை உதிர்த்துவிட்டு ரஸத்தை மாவிற் பிழியவேண்டியது.

காயம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) ரூ. எ.—இதை நசுக்கி ஒரு ரூபாயெடை ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து அந்தத் தெளிவை மாவிற்கொட்டி நன்றாய்க்கலந்து இறுகலாய்ப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்லெண்ணெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதைப் பிசைந்து வைத்திருக்கும் உளுத்தமாவு மொத்தையின்மேல் தடவி அதே பாத்திரத்திற் போட்டு மூடி வைத்திருந்து மறுநாள் அதை அம்மியின்பேரில் வைத்து உலக்கை அல்லது குழவியினாற் செம்மையாய்த் திருப்பித்திருப்பிக் கொடுத்துக்கொண்டு இடிக்க வேண்டியது. எவ்வளவுக்கெவ்வளவு இடிபடுகிறதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு அப்பளம் செம்மையாயிருக்கும். அப்படிக்கு இடிக்குங்காலத்திற் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் எண்ணெயையும் தடவிக்கொள்ளலாம். இவ்விதமாய் இடித்துத் தயாராக்கியிருக்கும் அப்பளமா மொத்தையைச் சிறிய எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

தேய்த்த எள்ளு - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இதையும் ஒரு பாத்திரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

பச்சையரிசிமா - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம்.—இதையும் ஒரு பாத்திரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்பு ஓர் மேடுபள்ளமில்லாத அதாவது சொறசொறப்பில்லாத பலகையின்மேல் பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொண்டிருக்கும் அரிசிமாவிற் கொஞ்சம் எடுத்து உதிர்த்துத் துடைத்துப் பின்பு தயாராக்கிவைத்திருக்கும் உருண்டையில் ஒன்றை எடுத்து அதன்மேல்

வைத்துக் கொஞ்சம் தட்டையாக்கிக்கொண்டு அதை மற்றொரு பாத்திரத்தில் வைத்திருக்கும் எள்ளில் மெதுவாய் இரண்டு பக்கத்திலும் ஒத்தி மா துடைத்து வைத்திருக்கும் பலகையின்பேரில் வைத்து அதன்பேரில் கொஞ்சம் மாவை உதிர்த்து அப்பளக்குழவியினால் வட்டமாகச் சற்றேறக்குறைய ஒரு முதிர்ந்த ஆலிலை கனமுள்ளதாய் ஓட்டவேண்டியது. அப்படி ஓட்டுகையில் அடிக்கடி திருப்பிக்கொடுப்பதுமன்றி மாவில் தொட்டுக்கொண்டும் ஓட்டியே அப்பள மாக்க வேண்டியது. இப்படியே மீதி உருண்டைகளையும் அப்பளமாக்கி உலர்த்த வேண்டியது. இதைத் தேவையாயிருக்கும்பொழுது நெருப்புத்தணலிற் சுட்டாவது நெய் அல்லது எண்ணெயிற் பொரித்தாவது உபயோகிக்கலாம். இதில் எலுமிச்சம்பழம் சேர்ந்திருப்பதனால் நெய்யில் பொரிப்பதே உத்தமம்.

290. உளுத்தமா அப்பளம்

நல்ல ஜலம் - மூன்றுவீசம் ($\frac{3}{16}$) படி.—இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

நெய் - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம், **உப்பு** - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம், **எண்ணெய் வேங்காரம்** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **அப்பளக்காரம்** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் பாத்திரத்திலிருக்கும் ஜலத்திற் போட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துக் கொஞ்சம் கொதிக்க வைத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஆற்றி அதன் தெளிவு ஜலத்தைத் துணியால் வடிகட்டி மற்றொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

உளுத்தமா - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **ஏலரிசிப்பொடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **மிளகு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **சீரகம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **காயம்** - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ.—இவ்வைந்து பதார்த்தங்களையும் வடித்துவைத்திருக்கும் ஜலத்திற் போடவேண்டியது. ஆனால் இவைகளில் மிளகை ஒன்றிரண்டாய் நசுக்கியும் காயத்தைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊறவைத்து அதன் தெளிவையும் மாவிற் போடவேண்டியது. பின்பு இவைகளை இறுகலாகும்படி செம்மையாய்ப் பிசைந்து அந்த மொத்தையின்மேல் அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் நல்லெண்ணெயைத் தடவி வைத்திருந்து மறுநாள் 289-வது அப்பளத்திற்கு மாவை இடித்தது போலவே இடித்துப் பின்பு சிறிய எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

பச்சை யரிசிமா - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம்.—இதையும் ஒரு பாத்திரத்திற்போட்டு வைத்துக்கொண்டு உருண்டையாக்கி வைத்திருக்கும் உளுத்த மாவை 289-வது அப்பளத்தைச் செய்ததுபோலவே அப்பளமாகச் செய்ய வேண்டியது. ஆனால் இதற்கு எள்ளு வேண்டியதில்லை. இதைச் சுட்டும் நெய் அல்லது எண்ணெயிற் பொரித்தும் உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.

291. வெண்டைக்காய் ரஸம் சேர்ந்த உளுத்தமா அப்பளம்

நல்ல ஜலம்-மூன்றுவீசம் ($\frac{3}{16}$) படி.—இதை ஓர் பாத்திரத்தில்விட்டு,

வெண்டைக்காய் - மூன்று (3) பலம்.—இதைச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி நசுக்கிப் பாத்திரத்திலிருக்கும் ஜலத்திற் போட்டுக் கொஞ்சம் வேக வைத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஆற்றிச் செம்மையாய்க் கசக்கிப் பிழிந்து சக்கையை எறிந்துவிடவேண்டியது. பின்பு,

உப்பு-முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம், எண்ணெய் வெங்காரம்-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், அப்பளக்காரம்-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், சுண்ணும்பு நுரை-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இந்த நான்கு பதார்த்தங்களையும் வெண்டைக்காய் ரஸத்திற் கரைத்து வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது. அதன்பின் அந்த ஜலத்தில்,

உளுத்தமா-அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, ஏலரிசிப் போடி-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், நசுக்கின மிளகு-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், சீரகம்-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், காயம்-கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ.—இந்தப் பதார்த்தங்களைத் தயாராக்கி வைத்திருக்கும் ஜலத்திற் போட வேண்டியது. ஆனால் காயத்தை மட்டும் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து தெளிவை விடவேண்டியது. இப்படி எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க் கலந்து இறுகலாய்ப் பிசைந்து மொத்தையாக்கி அதன்மேல் அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் எண்ணெயைத் தடவி வைத்துக்கொண்டிருந்து மறுநாள் அந்த மொத்தையை இடித்து உருண்டைகளாக்கி 289-வது அப்பளத்தைச் செய்ததுபோலவே செய்து நெய் அல்லது எண்ணெயிற் பொரித்து அல்லது சுட்டு உபயோகிக்கவேண்டியது.

292. வசலைக்கீரைரஸம் சேர்ந்த உளுத்தமா அப்பளம்

நல்ல ஜலம் - மூன்றுவீசம் ($\frac{3}{16}$) படி.—இதை ஒருபாத்திரத்தில் விட்டு,

உப்பு-முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம், எண்ணெய் வெங்காரம்-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், அப்பளக்காரம்-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், சுண்ணும்பு நுரை - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இந்நான்கு பதார்த்தங்களையும் பாத்திரத்திலிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டுக் கொஞ்சம் கொதிக்கவைத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி வடிகட்டி வைத்துக்கொண்டு,

வசலைக்கீரை ரஸம்-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை உப்பு ஜலத்தில் விட்டு,

உளுத்தமா-அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, ஏலரிசிப்போடி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், நசுக்கின மிளகு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், சீரகம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், காயம் - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ.—இப்பதார்த்தங்களிற் காயத்தைத்தவிர மற்றவைகளைத் தயாராக்கி வைத்திருக்கும் உப்புஜலத்திற் போடவேண்டியது. காயத்தைமட்டும் இரண்டு ரூபாயெடை ஜலத்திற் கரைத்துத் தெளிவை மாவிற் கொட்டிப் பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க் கலந்து பிசைந்து மொத்தையாக்கி வைத்துக்கொண்டு,

நல்லெண்ணெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை அந்த மொத்தையிற் றடவி வைத்துக்கொண்டிருந்து மறுநாள் இதை இடித்துருண்டைகளாக்கி 289-வது அப்பளத்தைச் செய்ததுபோலவே இதையும் செய்யவேண்டியது. இதற்கு உபயோகப்படுத்தும் அரிசிமா இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலமாக இருக்கவேண்டும்.

293. பிரண்டைரஸம் சேர்ந்த உளுத்தமா அப்பளம்

நல்ல ஜலம் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு,

பிரண்டை - ஐந்து (5) பலம்.—இதை இளசாய்ப் பார்த்து நறுக்கி நசுக்கிப் பாத்திரத்திலிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டுச் செம்மையாய்ப் பிசைந்து பிழிந்து சக்கையை எறிந்துவிட்டு, அந்த ஜலத்தில்,

உப்பு - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம், **எண்ணெய் வெங்காரம்** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **அப்பளக்காரம்** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளைப் போட்டுக் கொஞ்சம் கொதிக்க வைத்து வடித்து எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

உளுத்தமா - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **ஏலரிசிப் பொடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **நசுக்கின மிளகு**-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **சீரகம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இந்த நான்கு பதார்த்தங்களையும் தயாராக்கிவைத்திருக்கும் உப்புஜலத்திற் போட்டுப் பின்பு,

காயம் - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ.—இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்திற் கரைத்துத் தெளிவை மாவில் விட்டுப் பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க் கலந்து பிசைந்து மொத்தையாக்கி வைத்துக்கொண்டு,

நல்லெண்ணெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதைப் பிசைந்து வைத்திருக்கும் மொத்தையிற்றடவி வைத்திருந்து மறுநாள் அதைச் செம்மையாய் இடித்து உருண்டைகளாக்கி முந்திய 289-வது அப்பளத்தைப்போலவே செய்யவேண்டியது. ஆனால் அரிசிமா இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலமாக இருக்கவேண்டும்.

294. அரிசிமா அப்பளம்

அரிசிமா - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இது வெண்மையாயும் பருமனையுமிருக்கும் ஒருபடி அரிசியைச் செம்மையாய்க் குத்திப் புடைத்துச் சுத்தப்படுத்தி ஜலத்திற் போட்டுச் செம்மையாய்க் களைந்து ஜலத்தை வடியவைத்து நிழலில் ஓர் வெள்ளைத் துணியைப் போட்டு அதன்பேரில் வடியவைத்திருக்கும் அரிசியைக் கொட்டிப் பரப்பி அது ஆறினபின் அதாவது ஜலம் வற்றிப்போம்வரையில் உலர்த்திச் செம்மையாய் இடித்துப் புடைத்துக் குங்குமம்போன்ற மாவை மேற்சொல்லிய அளவின்படி அளந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) படி.—இதை ஒரு படி ஜலங்கொள்ளு கிற அகன்ற வாயையுடைய ஓர் பாத்திரத்தில் விட்டுக்காய்ச்சி,

உப்பு - அரையே அரைக்கால் ($\frac{5}{8}$) பலம்.—இதைக் கொதிக்கும் ஜலத்திற் போட்டுக் கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் சித்தப்படுத்திவைத்திருக்கும் அரிசிமாவை அதிற் கொட்டிச் செம்மையாய்க் கிளறிக்கொடுத்து இறக்கிப் பின் அதை ஓர் தாம்பாளத்திற் கிளறிக்கொண்டு செம்மையாய் ஒட்டிப்பிசைந்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

உளுத்தமா - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதையும் அந்த மொத்தையிற்போட்டு,

ஏலரிசிப்பொடி-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதையும் அந்த மாவுடன் போட்டுப்பின்,

எலுமிச்சம்பழம் - மூன்று (3).—இதன் ரஸத்தையும் அந்த மாவின் மொத்தையிற் பிழிந்து அதன்பின்,

காயம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) ரூ. எ.—இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்திற் கரைத்துத் தெளிவை மாவிற்கொட்டி இவை எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்ப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. கொஞ்சம் இளக்கமாயிருந்தால் இறுகலாகப் போதுமான கொஞ்சம் உளுத்தமாவையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். இப்படிக் கலந்து வைத்திருக்கும் மாவின்மொத்தையைக் கொண்டு முந்திய 289-வது அப்பளத்தைச் செய்ததுபோல் அப்பளமாகச் செய்யவேண்டியது.

295. அரிசி அப்பளம்

அரிசி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை குருநொய்யின்றி முழு அரிசியாய் இருப்பதைப் பார்த்து ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து நன்றாய் ஊறியபின் அதை நிழலில் ஓர் துணியின்மேற் பரப்பி அது முக்காற்பாகம் உலர்ந்தபின் ஓர் சட்டி அல்லது வாணலியிற்போட்டுச் சிவக்காமற் பொன்னிறமாய் வறுத்து அதாவது அவ்வரிசிகள் கொஞ்சம் மேடுபள்ளமுமாய் உப்பி வறுபட்ட உடனே எடுத்துச் சன்னமாய் குங்குமம்போல் மாவாகும்படி அரைத்து வைத்துக்கொண்டு,

எலுமிச்சம்பழம் - ஏழு (7).—இப்பழங்களை நன்றாய்க் கசக்கி அறுத்து விதைகளை உதிர்த்துவிட்டுச் சாற்றைச் சித்தப்படுத்தியிருக்கும் மாவிற்கலந்து,

நல்ல ஜலம் - மூன்றுவீசம் ($\frac{3}{16}$) படி, **உப்பு** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **காயம்**-வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ., **அப்பளக்காரம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவைகளை ஜலத்திற் கரைத்துக் காய்ச்சிப் பின்பு அதை வடிகட்டி எடுத்துக்கொண்டு அச்சலத்தில் எலுமிச்சம்பழ ரஸங்கலந்த மாவைக்கொட்டிக் கலந்துகொடுத்து உடனே,

இறுகலானநெய்-ஒரு (1) பலம், **சீரகம்**-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **நசுக்கின மிளகு**-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவைகளை அந்த மாவிற்போட்டுப் பிசைந்து முந்திய அப்பளங்களின் மாவை யிடித்ததுபோலிடித்து ஒரே உருண்டையாய் உருட்டி ஓர் களிம்பேறாத பாத்திரத்தில் வைத்து அவ்வுருண்டையின்மேல் ஓர் ஈரத்துணியைப் போர்த்து வைத்துக்கொண்டு அதிலிருந்து சிறிய எலுமிச்சங்காயளவு மாவை எடுத்து அதை முந்திய 289-வது அப்பளத்தை யிட்டது போலவே யிட்டு ஓர் முறத்தில் வைத்து வெய்யிலிலுலர்த்திச் சுட்டு அல்லது பொரித்து உபயோகிக்கவேண்டியது. பிசைந்து வைத்திருக்கும் மாவை ஒரே தடவையில் எல்லாவற்றையும் எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாக்காமல் மொத்தத்திலிருந்து ஒவ்வொரு தடவையாய் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

296. கொப்புள அப்பளம்

நல்லஜலம் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **உப்பு**-முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற் கொட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

துத்தி வேர்-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை அம்மியில் வைத்துச் செம்மையாய் நசுக்கி உப்புஜலத்திற் போட்டுப் பின்பு,

மொத்தை நெய் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இதையும் அந்த ஜலத்திற் போட்டுக் கொஞ்சம் கொதிக்கவைத்துப் பின்பு அதை வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு,

உளுத்தமா - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை ஒரு பாத்திரத்திற் போட்டுக் கொண்டு தயாராக்கி வைத்திருக்கும் உப்புஜலத்தை விட்டு அதன்பின்,

காயம் - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ. —இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்திற் கரைத்து அந்தத் தெளிவையும் அந்த மாவில்விட்டுச் செம்மையாய்ப் பிசைந்து அந்த மொத்தை யின்மேற் கொஞ்சம் எண்ணெயைத் தடவிவைத்திருந்து மறுநாள் 289-வது அப்பளத்தைச் செய்தது போலவே இதையும் செய்யவேண்டியது.

297. மற்றொருவிதக் கொப்புள அப்பளம்

நல்ல ஜலம் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

உப்பு - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம். —இதை அந்த ஜலத்திற்போட்டு,

அப்பளக்காரம் - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம், **காயம்** - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ.—இவ்விரண் டையும் உப்பைப்போட்டிருக்கும் ஜலத்திற் போட்டுக் கொஞ்சம் கொதிக்கவைத் துப் பின்பு அந்த ஜலத்தை வடித்துக்கொள்ளவேண்டியது.

உளுத்தமா - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை மேற்படி உப்புஜலத்திற் போட்டுச் செம்மையாய்ப் பிசைந்து நல்லெண்ணெயைத் தடவி அன்றெல்லாம் அப்படியே வைத்திருந்து மறுநாள் செம்மையாய் இடித்துச் சிறுசிறு உருண்டைகளாக்கி 289-வது அப்பளத்தைப்போல் எருக்கிலை கனமுள்ளதாய் அப்பளங்களாக்கி வெய்யிலிற் கொஞ்சம் உலர்த்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இந்த அப்ப ளங்களைப் பொரித்தால் அது ஜலத்தில் உண்டாகும் கொப்புளங்களைப்போற் கொப்புளங்களுடையதாய் இருக்கும். அல்லாமலும் அந்த அப்பளங்களை இரண் டாய் ஒடித்துப்பொரித்தால் கொழுக்கட்டையைப்போல் உப்பியுமிருக்கும். ஆனால் இரண்டாய் ஒடித்துப் பொரிக்கையில் அந்த வாணலியிலிருக்கும் எண்ணெ யையே ஓர் கரண்டியினால் எடுத்து இரண்டொரு தடவை பொரிபடும் அப்பளத் தின் மேற்பாகத்தில் விடவேண்டியது.

298. அவல் அப்பளம்

சம்பா அவல்-அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை நெல் உமி முதலியவைகளில்லா மற் செய்து நன்றாய் உலர்த்தி அதை மாவாக அரைத்துத் தெள்ளி அதிற் சன்னமாயிருக்கும் மாவிற் காற் ($\frac{1}{4}$) படி யளவையும் கொஞ்சம் பருமனா யிருக்கும் மீதி காற் ($\frac{1}{4}$) படி மாவையும் தனிப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது.

உப்பு-காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், **காயம்**-கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ., **நல்லஜலம்**-அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இவைகளை ஒன்றாய்ச் சேர்த்துக் கரைத்து அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சி பின்பு அதை வடிகட்டி இரண்டாய்ப் பகுத்து வைத்துக்

கொண்டு அதின் ஒரு பாகத்தில் மேலே சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் கொஞ்சம் பருமனுன அவல்மாவைக் கொட்டி உடனே,

சீரகம்-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், தூளாக்கின மிளகு-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவைகளையும் உப்புஜலத்திற் போட்டிருக்கும் அவல்மாவுடன் கலந்து ஊறவைத்திருந்து அது நன்ருய் ஊறியபின் பிசைந்து முந்திய அப்பளமாவுகளைப்போல நன்ருய் இடித்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இவ்வாறு இடிக்கையில் இடைக்கிடை மற்றெரு பாகமாகிய உப்புஜலத்திற் கொஞ்சத்தைத் தெளித்துக்கொண்டும் இடிக்கையிற் கை கல் இவைகளில் அந்தமாவு படாமல் அதாவது ஒட்டாமலிருக்கும்படி இடைக்கிடை நெய்யைத் தடவிக்கொண்டும் இடித்து உருண்டையாக்கி ஓர் ஈரத்துணியால் மூடிவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இவ்வாறு மூடிவைத்திருக்கும் அவல்மாவில் ஓர் சிறிய எலுமிச்சங்காயளவை எடுத்து உருட்டி முந்திய அப்பளங்களைப்போல் இதையும் அப்பளமாக்கி ஓர் முறத்திற்போட்டு உலர்த்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. ஆனல் அப்பளத்தை யிடுகையில் அப்பளக்குளவிக்கும் பலகைக்கும் தடவி அல்லது தூவிக்கொள்வதின் பொருட்டு மேலே தனிப்படுத்தி வைத்திருக்கும் சன்னமாகிய அவல்மாவைத் தாராளமாய் உபயோகிக்கவேண்டியது.

பிசைந்துவைத்திருக்கும் மாவையெல்லாம் ஒரே தடவையிற் சிறிய எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாக்காமல் ஒவ்வொரு தடவையிலும் மொத்தத்திலிருந்து கொஞ்சம் கொஞ்சம் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

மேற்சொல்லிய அப்பளங்களிற் சேர்த்திருக்கும் வெண்டைக்காய் ஜலம், பிரண்டை ஜலம், வசலைக்கீரை ரஸம், துத்திவேர் ஜலம் இவைகளைப்போல் சேப்பங்கிழங்கு ஜலம், சீந்திக்கொடி ஜலம், கண்டங்கத்திரிவேர் ஜலம், கள்ளிக்கொம்பு ஜலம் இவைகளையும் உளுத்தமாவிற் கலந்து அப்பளம் செய்வதுண்டு. அன்றியும் மேற்சொல்லிய அப்பளங்களிற் சேர்ந்திருக்கும் நாட்டு அப்பளக்காரத்திற்குப் பதிலாய்ச் சீமை அப்பளக்காரம் (சோடா) இதையும் சேர்ப்பதுண்டு. இவ்வாறு மேற்சொல்லிய இலை, காய், கிழங்குகளின் ஜலம் அல்லது ரஸத்தையும் வெங்காரம், அப்பளக்காரம் முதலியவைகளையும் சேர்ப்பது அப்பளங்கள் விசாலமாய்ப் பரவி கொப்புளங்கள் ஆவதற்கேயாம்.

போஜனபதார்த்தங்கள் முற்றிற்று

3-ம் பிரிவு பக்ஷணங்கள்

இப்பக்ஷணங்களில் தோசை, இட்டிலி, கொழுக்கட்டை, ஆமவடை, வடை, அப்பம், அதிரஸம், சுகியன், முறுக்கு, தேன்குழல் இவைகளைப்போலொத்த இன்னுஞ் சிற்சில பக்ஷணங்களே இவ்விரர்ஜதானியிற் சீர்திருத்தமுடைய இந்துக்களின் பூர்வீக பக்ஷணங்களா யிருக்கின்றன. இக்காலத்தில் அன்னிய நாட்டார்களாகிய மஹாராஷ்ட்ர கர்நாடக தேசத்தார்கள் வரப்போகத் தொடங்கியபின்னும் நமது நாட்டார் அந்நாடுகளுக்குப் போகவரத் தொடங்கிய பின்னும் அந்நாட்டின் பக்ஷணங்களாகிய தார்ளிபேணி (முனகுப்பூ), பஜ்போண்டு (பகோடா), பூரி, போளி, லாடு (லட்டு), ஜிலேபி, பேணி, பர்பீ ஹல்வா, பூந்தி முதலியவைகளைப் போலொத்த சிற்சில பக்ஷணங்களும் இந்நாட்டில் வழங்கிவருகின்றன.

இவைகளிற் சிலவற்றைச் சுபதினங்களிலும் சிலவற்றைப் பிதுரு தினங்களிலும் இன்னுஞ் சிலவற்றை அரோசக பரிகாரத்தின் பொருட்டு சாதாரண தினங்களிலும் செய்வது வழக்கம். அவைகளின் விவரம் அந்தந்தப் பக்ஷணங்களைப்பற்றிச் சொல்லுமிடத்தில் விவரிக்கப்பட்டிருக்கின்றது.

தோசைகள்

இப்பக்ஷணமானது இந்துக்களுக்குரிய ஏகாதசி, அமாவாசை முதலிய விரததினங்களில் உபவாஸஞ்செய்யச் சக்தியற்றவர்களுக்கு அன்னத்திற்குப் பதிலாகச் செய்யப்படும் ஓர் சாதாரண பக்ஷணமாயிருக்கின்றது.

299. உளுத்தம்பருப்புச் சேர்ந்த தோசை

அரிசி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **உளுத்தம் பருப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இவ்விரண்டையும் ஒருமணிநேரம்வரையில் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு ஜலத்தை வடித்துவிட்டுக் கல்லுரலிற்போட்டுக் காற்படி ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெய்போ லரைத்து ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு,

பொடிசெய்த உப்பு - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம்.—இதை அரைத்து வைத்திருக்கும் தோசைமாவிற் கலந்து கால்படி ஜலத்தை யதிற்கொட்டிக் கரைத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்பு 59-வது பக்கத்தில் 45, 46 இந்த லக்கங்களுடைய வடிவுபோன்ற தோசைக்கல்லை அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி அது காய்ந்தபின் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயில் ஓர் துணியை நனைத்துக் காய்ந்திருக்கும் தோசைக்கல்லிற் றடவி உடனே கரைத்து வைத்திருக்கும் மாவில் ஓர் கரண்டியளவை எடுத்து எண்ணெய் தடவின தோசைக்கல்லின்மேல் வார்த்துத் தேவையான கனத்திற்குச் சமமாய் பரப்பிச் சற்றுநேரத்திற்குப்பின் அதாவது அத்தோசையின் அடிப்பாகத்தின் ஓரத்தை 57-வது

பக்கத்தின் 35- இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவுபோன்ற துடுப்பினுல் மெது வாய்க் கிளப்ப அம்மாவானது தோசைக்கல்லிலும் துடுப்பிலும் படாமல் கிளம் புஞ்சமயத்தில் அத்தோசையை எடுத்துத் திருப்பிப்போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைக் கையிலெடுத்துத் திருப்பினதோசையின்மேற் றெளித்து மெது வாய்த் தட்டிச் சற்றுநேரத்திற்குப்பின் முன்போலவே மாவானது தோசைக்கல் லிலும் துடுப்பிலும் படாமற் கிளம்பும் சமயத்திற் கல்லைவிட்டு எடுத்து வைத் துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்னுங்கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைத்தடவி மீதி மாவையும் தோசைகளாய் வார்த்து எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

சிலர் தோசைமாவை அரைத்தவுடனே வார்க்காமல் அன்றெல்லாம் அப் படியே புளிக்கவைத்திருந்து மறுநாள் வார்க்கிறதும் உண்டு.

300. தேங்காய்த் தோசை

தேங்காய்த் துருவல் - பன்னிரண்டு (12) பலம், **அரிசி** - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **உப்பு** அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளில் அரிசியைமட்டும் ஒரு மணிநேரம் வரையில் ஊறவைத்திருந்து ஜலத்தை வடித்து மற்ற இரண்டு சாமான்களையும் கலந்து கல்லுரலிற்போட்டு ஜலத்தைத்தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து 299-வது தோசைமாவைப் போலத்தனை இளக்கமாவதற்குப்போதுமான ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்து அதைப்போலவே இதையும் வார்த்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

301. வெந்தயத் தோசை

அரிசி - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **உளுத்தம்பருப்பு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, **வேந்தயம்**- இரண்டு (2) பலம்.—இம்மூன்றையும் ஒரு மணிநேரம் ஜலத்தில் ஊறவைத் திருந்து பின்பு ஜலத்தை வடித்துவிட்டு அதை ஓர் கல்லுரலிற் போட்டுக் கொஞ்சங்கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து 299-வது தோசையின்மாவைக் கரைத்ததுபோல் அத்தனை இளக்கமாவதற்குப் போது மான ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்து அப்படியே வைத்திருந்து மறுநாள்,

உப்பு - அரையே அரைக்கால் ($\frac{5}{8}$) பலம், **சீரகம்** - காலே அரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், **காயம்** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம்.—இவைகளிற் காயத்தைத் தவிர மற்றவை களைப் புளித்த தோசைமாவிற் போட்டுக் காயத்தைமட்டும் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊறவைத்து அதன் தெளிவைத் தோசைமாவிற் கொட்டிப் பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்ருய்க் கலந்துகொடுத்து 299-வது தோசையைப்போல் இதையும் வார்த்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

302. வெங்காயத் தோசை

முந்திய 299, 301-வது தோசைகளைப்போலவே இதையும் செய்யவேண் டியது. ஆனல் இத்தோசையை வார்ப்பதற்குமுன் இந்தத் தோசைமாவில் **தோலைப் போக்கித் துருவலாக நறுக்கின வேங்காயம்** ஐந்து (5) பலம், பொடிப் பொடியாய் நறுக்கின **பச்சைமிளகாய்** ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், பொடிப்பொடியாய்

நறுக்கின பச்சைக்கோத்துமல்லி அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், இவைகளேயும் கலந்து கொண்டு முந்திய தோசைகளைப்போல் வார்க்கவேண்டியது. ஆனால் மேற் கூறிய இரண்டு தோசைகளிற் போட்டிருக்கும் உப்பைக்காட்டிலும் கால் ($\frac{1}{4}$) பலம் உப்பை அதிகப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டியது. சிலர் கொஞ்சம் கரு வேப்பிலேயையும் சேர்ப்பதுண்டு.

303. வெல்லத் தோசை

அரிசிமா-அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—அரிசியை நன்ருய்க் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு அதை நிழலில் உலர்த்தி அரைத்து மேற்சொன்ன அளவின்படி அளந்து வைத்துக்கொண்டு,

தேங்காய்த்துருவல்-ஆறரைப் ($6\frac{1}{2}$) பலம், பொடிசெய்த உப்பு-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், வெல்லம் அல்லது சர்க்கரை-இருபது (20) பலம், ஏலரிசி-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவைகளே அரைத்துவைத்திருக்கும் மாவிற் போட்டு நன்ருய்க் கலந்து முந்திய 299-வது தோசைக்கு மாவைக் கரைத்ததுபோல் அத்தனே இளக்கமாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்துச் சித்தப்படுத்திக் கொண்டு அடுப்பின் பேரிலிருக்கும் தோசைக்கல்லிற்கு நெய்யைத்தடவி முந்திய 299-வது தோசையை வார்த்ததுபோல் இதையும் வார்க்கவேண்டியது.

304. கோதுமைமாத் தோசை

கோதுமைமா - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, வெல்லம் அல்லது சர்க்கரை - இருபது (20) பலம், உப்பு-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், நெய்-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், ஏலரிசிப்பொடி-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், தேங்காய்த்துருவல்-ஆறரைப் ($6\frac{1}{2}$) பலம்.—இவ்வாறு பதார்த்தங்களே யும் ஒன்ருய்க் கலந்து முந்திய 299-வது தோசைக்கு மாவைக் கரைத்தது போலவே அத்தனே இளக்கமாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்து அதைப்போலவே வார்க்கவேண்டியது. இதில் தேங்காய்த்துருவலேச் சேர்க்காம லும் செய்வதுண்டு. ஆனால் தோசைக்கல்லிற்கு நெய்யைத் தடவவேண்டியது.

305. பால் தோசை (ஆயிதே)

அரிசிமா - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—அரிசியைக்களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட் டுப் பின்பு அதைக் கொஞ்சம் நிழலில் உலர்த்திக் குங்குமம்போல் யந்திரத்தில் அரைத்து மேற்சொல்லிய அளவின்படி அளந்து வைத்துக்கொண்டு,

உப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதிற் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு மேலாகக் கழுவி உடனே ஓர் துணியிற்போட்டு ஒத்திக்கொண்டு பொடிசெய்து அந்த மாவிற் போடவேண்டியது. பின்பு அதை மோர்க்குழம்பைப்போல் அத்தனே இளக்கமாய்க் கரைப்பதற்கு வேண்டிய ஜலத்தைக் காய்ச்சி அந்த மாவில்விட்டுக் கரைத்து வைத்துக்கொண்டு பின்பு 299-வது தோசையை வார்த்ததுபோல் மெல்லியதாய் வார்த்து அதன்மேல் அத்தோசையின் அளவான வாயையுடைய தாம்பாளம் அல்லது போகணியைக் கவிழ்த்து மூடிவைத்திருந்து பின்பு கொஞ்ச

நேரத்திற்குப்பின் பாத்திரத்தை எடுத்துவிட்டு முந்திய தோசைகளைப்போற் திருப்பிப் போடாமற் கிளப்பி எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இவ்வாறே மீதிமாவையும் வார்த்துவைத்துக்கொண்டு,

பால் - இரண்டு (2) படி.—இதை நன்றாய்க் காய்ச்சிப் பாதி சுண்டியபின்,

ஏலரிசிப்பொடி-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **சர்க்கரை**-பதினைந்து (15) பலம்.—இவைகளைக் காய்ந்துகொண்டிருக்கும் பாலிற்போட்டு நன்றாய்க் கரைத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்பு பரிமாறுவதற்கு அரை நாழிகைக்குமுன் வார்த்துவைத்திருக்கும் தோசைகளை இந்தச் சர்க்கரை கலந்த பாலில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு பரிமாற வேண்டியது. இந்த மாவைக் கரைக்கையிற் சிலர் தேங்காய்த் துருவலையும் சேர்ப்பதுண்டு. அப்படிச் சேர்க்கும்பக்ஷத்தில், அதன் நிறை மூன்று பலமாக இருக்க வேண்டியது.

306. பிரண்டைத் தோசை

அரிசி - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **உளுத்தம்பருப்பு** அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி.—இந்த இரண்டையும் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து நன்றாய் ஊறியபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு உரலிற் போடவேண்டியது.

பிரண்டை-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை இளசானதாய்ப் பார்த்துச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி உரலிலிருக்கும் அரிசிப் பருப்புடன் போட்டு வெண்ணெய் போலரைத்து அன்றெல்லாம் அப்படியே வைத்திருந்து மறுநாள்,

பொடிசெய்த உப்பு-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **சீரகம்**-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **காயம்**-வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம்.—இம்மூன்றிற் சீரகத்தை நசுக்கியும் காயத்தைக் கரைத்தும் தோசைமாவிற் போட்டு முந்திய 299-வது தோசைமாவைக் கரைத்ததுபோல் அத்தனை இளக்கமாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டு மாவைக் கரைத்து அதை வார்த்ததுபோல் வார்க்கவேண்டியது.

307. பயற்றம்பருப்புத் தோசை

தோலெடுத்த பயற்றம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதை இரண்டு மணி நேரம் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு ஜலத்தை வடித்துவிட்டு அரைத்து ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு,

பொடிசெய்த உப்பு - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், **மஞ்சட்பொடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் அரைத்த பருப்பிற் கலக்கவேண்டியது.

மிளகு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **சீரகம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **பச்சைமிளகாய்** - ஒரு (1) பலம், **கோத்துமல்லி** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **இஞ்சி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவ்வைந்து பதார்த்தங்களில் மிளகு சீரகம் இவ்விரண்டையும் ஒன்றிரண்டாய் உடைத்தும் பச்சைமிளகாய் கொத்துமல்லி இவ்விரண்டையும் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கியும் இஞ்சியின் மேற்றோலைப் போக்கித் துருவுமணையிற் றுருவியும் அரைத்து வைத்திருக்கும் பருப்பிற் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்து கொடுத்துப் பின்பு,

காயம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ.—இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்திற் கரைத்துப் பருப்பு மொத்தையில் விடவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதை மற்றச் சாமான்கள் கலந்த தோசை மாவிற் கொட்டிச் செம்மையாய்க் கரைத்து ஜலம் போதாமலிருந்தால் இன்னும் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்து அதாவது மேற்சொல்லிய தோசைகளின் மாவைப்போற் திட்டமாய்க் கரைத்து அவைகளைப்போலவே இதையும் வார்க்கவேண்டியது.

இதிற் சிலர் எலுமிச்சம் பழத்தைச் சேர்ப்பதுண்டு. அப்படிச் சேர்க்கும் பக்ஷத்தில் மாவைக் கரைத்தபின் அதில் ஒருபழத்தை நறுக்கி ரஸத்தைப் பிழிந்துகொள்ளலாம்.

இட்டிலிகளும் கொழுக்கட்டைகளும்

இவைகளின் உபயோகமும் தோசையின் உபயோகத்தைப் போலவேதான். அன்றியும் இவைகளை விநாயகசதுர்த்தி, வரலக்ஷிமி விரதம் முதலிய சிற்சில நோன்புகளுக்குச் சாதாரணமாய்ச் செய்வது வழக்கமாயிருக்கின்றது.

308. சாதா இட்டிலி

அரிசி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை இரண்டு நாழிகைவரையில் ஊறவைத்திருந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு அரிசியை உரலிற்போட்டு இடித்தெடுத்து * முறத்தினல் தெள்ளிக் குங்குமம்போன்ற மாவை எடுத்துவிட்டு மற்றப் பருமனை மாவை யெடுத்துக்கொண்டு,

உளுத்தம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதை ஒரு ஜாமம் வரையில் ஊறவைத்திருந்து வெண்ணெய் போலரைத்து நான்குபடி ஜலங்கொள்ளுகிற ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலெடுத்துக்கொண்டு அதில் தயாராக்கிவைத்திருக்கும் பருமனை அரிசிமாவைக்கொட்டிப் பிசைந்து கொஞ்சம் இளக்கமாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்து அன்றெல்லாமப்படியே மூடிவைத்திருந்து மறுநாள்,

கடலைப்பருப்பு - மூன்று (3) பலம், **பொடிசெய்த உப்பு** - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம்.—இவைகளைப் புளிக்கவைத்திருக்கும் மாவிற் போட்டுக் கலந்து,

பச்சைமிளகாய் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், **பச்சை கொத்துமல்லி** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளில் மிளகாயின் காம்பைப்போக்கிச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கியும் கொத்துமல்லியின் வேரைக் கிள்ளிவிட்டுக் கீரை நறுக்குவதுபோல் நறுக்கியும் புளிக்கவைத்திருக்கும் மாவிற்போட்டுக் கலந்து பின்பு,

* அரிசியை யிடித்துப்புடைத்துப் பருமனை மாவை எடுப்பதற்குப் பதிலாய்ச் சிலர் அவ்வரிசியை ஊறவைத்திருந்த ஜலத்தை வடித்துவிட்டு நிழலிலுலர்த்தி எந்திரத்திற் போட்டுச் சாதா உப்புமாவிற்கு மாவரைப்பதுபோல் அரைத்துத் தெள்ளாமல் அப்படியே இட்டிலிக்கு உபயோகிப்பதுண்டு.

காயம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ.—இதை ஒருபலம் ஜலத்திற் கரைத்து அந்தத் தெளிவை மாவிற்கொட்டி எல்லாவற்றையும் கலந்து பிசையவேண்டியது. இவ் விதமாய் மாவைத் தயாராக்கிக்கொண்டு 59-வது பக்கத்தில் 41, 42 இந்த லக் கங்களுடைய வடிவுபோன்ற ஓர் இட்டிலிப் பாத்திரத்தில் அதின் பாதியளவு ஜலத்தைவிட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது. அப்படிக் காய்ச்சுகையில் அதை இட்டிலிப்பாத்திரத்தின் மூடியால் மூடிவைக்கவேண்டி யது. பின்பு ஒரு வாழையிலைத் துண்டிற்கு எண்ணெயைத் தடவி இட்டிலித் தவலையின் முதலடுக்கில்வைக்கும் சிப்பித்தட்டு அல்லது இட்டிலித்தட்டிற் போட்டு அந்த இலையின்மேல் இரண்டு கரண்டியளவு இட்டிலிமாவை விட்டு மற் றொரு வாழையிலைத் துண்டிற்கு எண்ணெயைத்தடவி அதன்மேல் மூடிப் பின்பு மற்றொரு அடுக்கின் தட்டில் மேலே சொல்லியபடியே மாவைவிட்டு அவ்விரண்டு தட்டுகளையும் பாத்திரத்தில் வைத்து அதைக் கோபுரம்போன்ற அதன்மேல் மூடியைக்கொண்டு மூடிவைக்கவேண்டியது. பின்பு கால்மணிநேரம் வெந்த பின் இட்டிலிப்பாத்திரத்தின் மூடியின் இடுக்குகளிலிருந்து சொட்டு சொட்டாய் ஜலம் விழுகிற சமயத்தில் அதைத் திறந்து இட்டிலியின்மேல் கொஞ்சம் ஜலத் தைத் தெளித்து இட்டிலியை இப்பாலெடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இவ்விதமாகவே மீதிமாவையும் செய்யவேண்டியது.

309. கோவில் இட்டிலி

அரிசி-கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இந்த அரைமணி நேரம்வரையில் ஜலத்தில் ஊற வைத்திருந்து பின்பு நன்றாய்க் களைந்து ஜலத்தைவடித்துவிட்டு உரலிற்போட்டு ஒன்றிரண்டாய் அரைத்து இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளும் ஓர் ஈயம்பூசின் பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

உளுத்தம்பருப்பு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி.—இதை ஒருமணிநேரம் வரையில் ஊறவைத்து ஜலத்தைவடித்து வெண்ணெய்போ லரைத்து வைத்திருக்கும் அரிசிமாவிற்போட்டுக் கலந்து, கொஞ்ச பிளக்கமாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்து அன்றெல்லாம் அப்படியே வைத்திருந்து மறுநாள்,

மிளகு-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், சீரகம்-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், பொடிசெய்த உப்பு-ஒன்றே கால் ($1\frac{1}{4}$) பலம், நெய்-ஆறு (6) பலம், நறுக்கின பச்சைமிளகாய்-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், நறுக்கின கோத்துமல்லி-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடலைப்பருப்பு - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - மூன்று (3) பலம்.—இப்பதார்த்தங்களை அரைத்துவைத்திருக்கும் மாவிற்போட்டுப் பின்பு,

காயம்-வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ.—இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்திற் கரைத்து அந்தத் தெளிவை மாவில் விடவேண்டியது.

சுக்கு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இதை யிடித்துப் பொடிசெய்து இட்டிலி மாவிற் போடவேண்டியது.

எலுமிச்சம்பழம் - மூன்று (3).—இதையும் நறுக்கி விதைகளை யுதிர்த்து

விட்டு ரஸத்தை மாவிற்பிழிந்து அந்த மாவைக் கரைத்துப் பலாச(புரச)யிலை யின் தொன்னையில் அல்லது சிறிய புட்டிக்கூடையில் அந்த மாவை நிரப்பி இட்டிலிப் பாத்திரத்தின் அடுக்குகளிருக்கும் சிப்பித்தட்டில் இவைகளை வைத்து முந்திய 308-வது இட்டிலியைச் செய்ததுபோலவே இதையுஞ் செய்யவேண்டியது.

310. கோதுமைநொய் (ரவை) இட்டிலி

கோதுமைநொய் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **நெய்** - நான்கு (4) பலம், **தயிர்** - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **பொடிசெய்த உப்பு** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **மிளகு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **சீரகம்**- கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவ்வாறு பதார்த்தங்களில் ஒவ்வொன்றையும் தனித்தனியே நான் காய்ப் பகுத்து இப்படிப் பகுத்த பதார்த்தங்களில் ஒருபங்கு கோதுமைநொய், ஒருபங்கு நெய், ஒருபங்கு தயிர், ஒருபங்கு உப்பு, ஒருபங்கு மிளகு, ஒருபங்கு சீரகம் இவைகளை ஒன்றாய்ச் சேர்த்து ஓர் ஈயம்பூசின தட்டில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது. இவ்விதமாகவே கோதுமைநொய் முதல் சீரகம்வரையி லுள்ள ஆறு சாமான்களில் ஒவ்வொன்றின் மீதி மூன்றுபாகங்களையும் மேற் சொல்லியபடி ஒன்றாய்ச் சேர்த்து அவ்வொவ்வொரு கலப்பையும் ஒவ்வொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

காயம்-வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம்.—இதை அரைப்பலம் ஜலத்திற் கரைத்து நான் காய்ப் பகுத்து ஒவ்வொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் சாமான்கள் கலந்த கோதுமைநொய்யில் விட்டு ஒவ்வொன்றையும் நன்றாய்க் கலந்து பிசைந்து முந்திய இட்டிலிமாவுகளின் திட்டமாய் இளக்கமாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தையும் விட்டுப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. அப்படிக் கலந்த மாவைக்கொண்டு முந்திய 308-வது இட்டிலியைச் செய்ததுபோலவே செய்யவேண்டியது. ஆனால் அந்த மாவை இட்டிலிப் பாத்திரத்தின் சிப்பித் தட்டிற் போடுகையில் மாவின் அடியிலும் மேலும் போடும் இலைக்குத் தடவ வேண்டிய எண்ணெய்க்குப் பதிலாக நெய்யைத் தடவவேண்டியது. சிலர் மேற் கூறிய கோதுமைநொய், தயிர், நெய், உப்பு, மிளகு முதலியவைகளை வெவ்வேறு பாகங்களாகப் பிசையாமல் ஒன்றாய்க்கலந்து பிசைவதுமுண்டு. அப்படிச் செய்வதனால் இட்டிலியானது மிருதுவாகாமல் ரொட்டியைப்போலிருக்கும். ஆகையினால் மேற்சொல்லியபடி செய்வதே உத்தமம்.

311. வெல்ல இட்டிலி

அரிசிமா - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—அரிசியைக்களைந்து நிழலிலுலர்த்தி நொய் போன்ற மாவாக்கி மேற்சொல்லியபடி அளந்து வைத்துக்கொண்டு பின்பு,

வெல்லம் - பதினைந்து (15) பலம், **ஏலரிசிப்பொடி** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **தேங்காய்த்துருவல்** - ஆறரைப் ($6\frac{1}{2}$) பலம், **நெய்** - இரண்டு (2) பலம்.—இப் பதார்த்தங்களை நொய்போன்ற மாவிற் கலந்து அதைக் கரைப்பதற்கு வேண் டிய ஜலத்தைக் கொதிக்கவிட்டு அந்தக் கொதித்த ஜலத்தை வெல்லங்கலந்த மாவிற் கொட்டி முந்திய 308-வது இட்டிலியைக் கரைத்த திட்டமாய்க் கரைத்து

அவ்விட்டிலியை வேகவைத்ததுபோலவே இதையும் வேகவைக்கவேண்டியது. இலைக்குத் தடவுவது நெய்யாகவே இருக்கவேண்டியது.

312. சர்க்கரை இட்டிலி

அரிசிமா - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதையும் 308-வது இட்டிலிக்கு மாவைத் தயார் செய்ததுபோலவே இதற்கும் மாவைத் தயார்செய்து வைத்துக்கொண்டு,

நல்ல ஜலம் - ஒன்றேகால் ($1\frac{1}{4}$) படி.—இதை ஒரு பாத்திரத்திற் கொட்டி அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி ஜலம் கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே,

தேங்காய்த்துருவல் - பத்து (10) பலம், **ஏலரிசிப்பொடி** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **சர்க்கரை** - பதினைந்து (15) பலம்.—இவற்றைக் கொதிக்கும் ஜலத்திற்போட்டுக் கலந்து ஜலத்தை அடுப்பைவிட்டிறக்கி மேலே சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் மாவைக்கொட்டிக் கிளறிப் பின்பு அதை 308-வது இட்டிலியைப் போலவே இட்டிலிப் பாத்திரத்தில் வேகவைத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

313. தேங்காய்ப் பூர்ணக் கொழுக்கட்டை

தேங்காய்த்துருவல் - பன்னிரண்டு (12) பலம், **வெல்லம்** - பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இவைகளில் வெல்லத்தைத் தூளாக்கித் தேங்காய்த்துருவலுடன் கலந்து ஓர் வாணலியிற்போட்டுக் காந்திப்போகாமல் ஐந்துநிமிஷம்வரையில் வறுத்து இப்பாலெடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

ஏலரிசிப்பொடி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதை வெல்லத்துடன் வறுத்து வைத்திருக்கும் தேங்காய்த்துருவலுடன் சேர்த்துக் கலந்துகொடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இதற்குப் பூர்ண * மென்று பெயர்.

நல்ல ஜலம் - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) படி.—இதை ஒருபாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துக்காய்ச்சி ஜலங்காய்ந்தபின்,

அரிசிமா - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—அரிசியைச் செம்மையாய்க் களைந்து நிழலிலுலர்த்தி, இடித்துச் சன்னமாய் மாவாக்கிக்கொண்டு அதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டு நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து ஒரு கொதி கண்டவுடனே அடுப்பைவிட்டிறக்கி அந்த மாவை ஒரு தாம்பாளத்திற் கிளறி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைக் கைகளிற் தடவிக்கொண்டு தாம்பாளத்திலிருக்கும் மாவைச் செம்மையாய் ஒட்டிப் பிசைந்து பதனுக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு அந்த மொத்தையைப் பெரும் நெல்லிக்காயளவு உருண்டைகளாக்கி வைத்துக்கொண்டு,

அரிசிமா - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி.—இதை ஓர் தட்டத்தில் வைத்துக்கொண்

---

* இப்பூரணங்கள் தேங்காய், எள்ளு, பலவகைப்பருப்புகள், கோதுமைநொய் முதலியவைகளில் ஏதாவது ஒன்று அல்லது இரண்டு மூன்றுடன் வெல்லம் அல்லது சர்க்கரை, ஏலம் முதலிய வாசனை வஸ்துக்களைச் சேர்த்து மதுர ரஸத்தையுடையதாயும் பலவகைப் பருப்புடன் உப்பு, மிளகாய், கொத்துமல்லி, சீரகம் முதலியவைகளை சேர்த்துக் கார ரஸத்தை யுடையதாயும் செய்வதுண்டு.

மேலே உருட்டி வைத்திருக்கும் மாவைத் தட்டத்திலிருக்கும் மாவில் ஒத்திக்கொண்டு அந்த மாவைக் கிண்ணம்போலாக்கி அதில் மேலே தயாராக்கி வைத்திருக்கும் பூர்ணத்தில் ஓர் நெல்லிக்காயளவை வைத்துக் கிண்ணத்தை மடித்து இரண்டு ஓரங்களையும் ஒன்ருய்ச்சேர்த்து இட்டிலிகளை வேகவைத்தது போலவே இதையும் இட்டிலிப் பாத்திரத்திற்போட்டு வேகவைத்து எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இக்கொழுக்கட்டைகள் சிறிதுசிறிதாய் இருப்பதனல் ஓர் தடவைக்கு ஐந்து ஆறு முதல் பத்துவரையில் அல்லது இட்டிலி பாத்திரத்தின் சிப்பித்தட்டிற் கொள்ளும்வரையில் ஒன்றின்மேல் ஒன்று படாமல் வைத்து வேகவைக்கவேண்டியது.

314. தேங்காய்ப்பூர்ண எண்ணெய்க் கொழுக்கட்டை

அரிசிமா-அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இந்த மாவை முந்திய கொழுக்கட்டைகளுக்குத் தயாராக்கினதுபோல் தயாராக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

கோதுமைமா-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, பொடிசெய்தவுப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் மேற்சொல்லிய அரிசிமாவிற் கலந்து வைத்துக்கொண்டு,

நல்ல ஜலம்-காலேவீசம் ($\frac{5}{16}$) படி.—இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி ஜலங்கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே கலந்துவைத்திருக்கும் மாவிற்கொட்டிக் கலந்து கையில் நெய்யைத் தடவிக்கொண்டு இறுகலாய்ப் பிசைந்து எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாக உருட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு முந்திய 313-வது கொழுக்கட்டைக்குத் தேங்காய்ப் பூரணம் செய்துகொண்டதுபோல் இதற்கும் பூர்ணம் செய்து வைத்துக்கொண்டு அதில் நெல்லிக்காயளவு பூர்ணத்தைமேலே தயாராக்கி வைத்துக்கொண்டிருக்கும் மாவுருண்டையைக் கிண்ணமாக்கி அதில் வைத்து மடித்து இட்டிலிப்பாத்திரத்தில் வேகவைப்பதற்குப் பதிலாக நெய் அல்லது எண்ணெயிற் கொஞ்சம் சிவந்தநிறமாய் வேகவைத்து எடுத்துபயோகிக்கவேண்டியது.

315. உளுத்தம்பருப்புப் பூர்ணக் கொழுக்கட்டை

உளுத்தம் பருப்பு-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி.—இதை ஒருமணிநேரம்வரையில் ஊறவைத்திருந்து வடித்துப் பின்பு பருப்பை அரைத்து ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

நொய்போன்ற அரிசிமா - மூன்று (3) பலம்.—அரிசியை ஊறவைத்திருந்து இடித்து மேற்சொல்லியபடி நொய்போலாக்கி அரைத்து வைத்த உளுத்தமாவிற் கலந்து பிசைந்து அன்றெல்லாம் புளிக்கவைத்திருந்து மறுநாள்,

நறுக்கின பச்சைமிளகாய் - ஒரு (1) பலம், நறுக்கின கோத்துமல்லி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், பொடிசெய்த உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், நசுக்கின மிளகு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், சீரகம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கடலைப்பருப்பு-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இப்பதார்த்தங்களைப் புளிக்கவைத்திருக்கும் மாவிற்போட்டுப் பின்பு,

காயம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ.—இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து அந்தத் தெளிவை மாவிற் கொட்டிப் பின்பு,

எலுமிச்சம் பழம் - மூன்று (3).—இதையும் அந்த மாவிற் பிழிந்து கலந்து எடுத்துவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி.—இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது.

அரிசிமா - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—அரிசியை ஊறவைத்திருந்து இடித்துச் சன்னமாய் மாவாக்கி அளந்து கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து ஒருகொதி கண்டவுடனே அடுப்பைவிட்டிறக்கி அந்த மாவை மற்றொரு தாம்பாளத்திற்கிளறி எடுத்துக்கொண்டு கைகளில் கொஞ்சம் எண்ணெயைத்தடவி அந்த மாவை நன்றாய்க்கலந்து பிசைந்து பதனுக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது. பின்பு அதிலிருந்து எலுமிச்சங்காயளவு மாவை எடுத்து உள்ளங்கையில்வைத்து உருட்டி முந்திய 313-வது கொழுக்கட்டைக்குப் பிசைந்த மாவை அரிசிமாவில் ஒத்திக் கிண்ணமாக்கிக்கொண்டதுபோல் கிண்ணமாக்கி அந்தக் கிண்ணத்தில் தயாராக்கிவைத்திருக்கும் உளுத்தமா மொத்தையில் எலுமிச்சங்காயளவை வைத்து மடித்து ஓரங்களைச் சுற்றிலும் அழுத்தி முந்திய 313-வது கொழுக்கட்டையை வேகவைத்ததுபோல் இதையும் வேக வைத்து எடுத்துபயோகிக்கவேண்டியது.

ஆமவடைகள்

இப்பதார்த்தமானது நோன்பு, விருந்து, கலியாணம் முதலிய சுபதினங்களில் செய்யும் ஒரு சாதாரணமான பக்ஷணமாயிருக்கின்றது. அல்லாமலும் இதை மோர்க்குழம்பு, ரஸம் முதலிய இளக்கமான பதார்த்தங்களில் ஊறவைத்துப் பருப்புக்குப் பதிலாய் உபயோகிப்பதுமுண்டு.

316. ஆமவடை

கடலைப்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **உளுத்தம்பருப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **துவரம் பருப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இம்மூன்றையும் ஊறவைத்திருந்து நன்றாய் ஊறிய பின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு,

உப்பு - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம், **பச்சைமிளகாய்** - இரண்டு (2) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஊறின பருப்புகளுடன் போட்டுப் பின்பு அவைகளை ஓர் உரலில் போட்டு அதிக சன்னமாகாமல் ஒன்றிரண்டாய் அரைத்து ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

மிளகு-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **சீரகம்** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **மஞ்சள்பொடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இம்மூன்றையும் அரைத்துவைத்திருக்கும் பருப்புமொத்தையுடன் போட்டுக் கலந்து பிசைந்து எலுமிச்சங்காய் அளவு உருண்டைகளாக உருட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்லெண்ணெய் - இருபத்தைந்து (25) பலம்.—இதை ஓர் இருப்பு

வாணலியில்விட்டு அடுப்பில்வைத்துக் காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்து நுரை அடங்கினவுடனே மேலே உருட்டிவைத்திருக்கும் உருண்டைகளில் ஒன்றை வாழையிலை அல்லது ஈரத்துணியின்மேல் வைத்து உள்ளங்கையகலம் வட்டமாய்த் தட்டிக் காய்ந்திருக்கும் எண்ணெயிற் போடவேண்டியது. பின்பு இவ்விதமாகவே ஏழு அல்லது எட்டு உருண்டைகளைத் தட்டி ஒரேகாலத்தில் வாணலியிற் போட்டு அது கொஞ்சம் சிவக்கும்படி வெந்தபின் அதை எடுத்துவிடவேண்டியது. ஆனால் இதற்கு மத்தியில் ஒருதடவை வாணலியிலிருக்கும் ஆமவடைகளைத் திருப்பியுங் கொடுக்கவேண்டியது. இப்படியே எல்லா உருண்டைகளையும் தட்டி எண்ணெயில் வேகவைத்து எடுக்கவேண்டியது.

317. மற்றொருவித ஆமவடை

துவரம் பருப்பு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, **கடலைப்பருப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **உளுத்தம்பருப்பு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி.—இவைகளை ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து நன்றாய் ஊறியபின் ஜலத்தைவடித்து உரலிற்போடவேண்டியது.

உப்பு-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **பச்சை மிளகாய்**-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், **மிளகாய்**-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **தேங்காய்த் துருவல்**-இரண்டு (2) பலம், **காயம்**-வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ., **மஞ்சள் பொடி**-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இந்தப் பதார்த்தங்களை உரலிலிருக்கும் பருப்புகளுடன் போட்டு ஒன்றிரண்டாய் அரைத்து 316-வது ஆமவடையைப்போல் இதையும் செய்யவேண்டியது.

318. பயற்றம்பருப்புச் சேர்ந்த ஆமவடை

கடலைப்பருப்பு-கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **உளுத்தம்பருப்பு**-மூன்றுவீசம் ($\frac{3}{16}$) படி, **துவரம் பருப்பு**-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, **பயற்றம்பருப்பு**-வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி.—இந்நான்கு பருப்புகளையும் ஜலத்தில் ஊறவைத்து அது நன்றாய் ஊறியபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு உரலிற் போட்டு உடனே,

உப்பு - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம், **பச்சைமிளகாய்** - இரண்டு (2) பலம், **மிளகாய்**-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **மஞ்சள்பொடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **காயம்** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ.—இப்பதார்த்தங்களையும் உரலிலிருக்கும் பருப்புகளுடன் போட்டு அரைத்து 316-வது ஆமவடையைச் செய்ததுபோலவே இதையும் செய்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

319. முந்திரிப்பருப்பு ஆமவடை

பால் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு,

முந்திரிப்பருப்பு - பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதன் மேற்றோலைப்போக்கிப் பருப்பைப் பாத்திரத்திலிருக்கும் பாலிற்போட்டு ஒருமணி நேரம் வரையில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு முந்திய ஆமவடைகளுக்குப் பருப்பை அரைத்தது போல் அரைத்துக்கொண்டு,

நெய் - பதினெட்டு (18) பலம்.—இதை ஒரு வாணலியில் விட்டு அடுப்

பில் வைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தபின் அரைத்து வைத்திருக்கும் முந்திரிப் பருப்பு மொத்தையை எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாக்கி 316-வது ஆம வடையைச் செய்ததுபோற் செய்து எடுத்துவைத்துக்கொண்டு,

சீனிச்சர்க்கரை - ஆறு (6) பலம், **ஏலரிசிப்பொடி** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவற்றைக் கலந்து வைத்துக்கொண்டு ஆமவடையை வாணலியிலிருந்து எடுத்தவுடனே இந்தச் சர்க்கரையை அதன்மேல் தூவவேண்டியது. ஆமவடை அதிக சூடாயிருக்கையில் அதைத் தூவுவதனால் சர்க்கரை தானகவே பாகாய்விடும்.

சாதாரணமாய் வாதுமைப்பருப்பு, முந்திரிப்பருப்பு, சாரப்பருப்பு முதலிய பருப்புதினுசுகளைக்கொண்டு செய்யும் பக்ஷணங்களுக்கு மதுர ரஸமே உத்தமமானது. அதை அநுசரித்தே இவ்வாமவடையானது செய்யப்பட்டிருக்கின்றது. இதில் உப்பு, காரம் முதலியவைகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளப் பிரியமுள்ளவர்கள் இப்பருப்பைப் பாலில் ஊறப்போடாமலும் சர்க்கரையைச் சேர்க்காமலும் உப்பு காரம் முதலியவைகளைச் சேர்த்து மற்ற ஆமவடைகளைப் போலவே இதையும் செய்து கொள்ளலாம்.

320. மக்காச்சோள ஆமவடை

மக்காச்சோளம்-அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **கடலைப்பருப்பு**-கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இந்த இரண்டு பதார்த்தங்களையும் ஜலத்தில் ஒருமணிநேரம் வரையில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு வடியவைக்கவேண்டியது. **உப்பு**-ஒன்றேகால் ($1\frac{1}{4}$) பலம், **முந்திரிப்பருப்பு**-மூன்று (3) பலம், **பச்சை மிளகாய்**-இரண்டு (2) பலம், **பச்சைக் கோத்துமல்லி** - ஒரு (1) பலம், **இஞ்சி** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **தேங்காய்த்துருவல்** - ஐந்து (5) பலம், **காயம்** - ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ.—இவ்வேழு பதார்த்தங்களையும் வடியவைத்திருக்கும் சோளம் கடலைப்பருப்பு இவைகளுடன் கலந்து உரலிற் போட்டரைத்து அதனுடன்,

எலுமிச்சம்பழம் - நான்கு (4).—இதைச் செம்மையாய்க் கசக்கி நறுக்கி ரஸத்தை அரைபட்டுக்கொண்டிருக்கும் பருப்பில் பிழிந்து பின்னும் நான்கு சுற்று அரைத்து அந்த மொத்தையை 316-வது ஆமவடையைத் தட்டிச் செய்ததுபோற் செய்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

ஆமவடைகளில் வெங்காயத்தைச் சேர்த்துக்கொள்ளப் பிரியமுள்ளவர்கள் நான்கு அல்லது ஐந்து பலம் வெங்காயத்தின் மேற்றோலைப்போக்கிப் பொடியாய் நறுக்கி ஆமவடைப் பருப்புகளிற் சேரும் பச்சைமிளகாய் கொத்துமல்லியுடன் சேர்த்து அரைத்து உபயோகிக்கவேண்டியது. இவ்வாறு வெங்காயத்தைச் சேர்த்த ஆமவடைக்கு மசால்வடை என்று பெயர்.

வடைகளும் சுகியனும்

இப்பக்ஷணங்களைச் சாதாரணமாய் நமது இந்துக்களில் திவசம் முதலிய பிதுருதினங்களிற் செய்வது வழக்கமாய் இருக்கின்றது. அல்லாமலும் இதற்கு உபயோகப்படும் வஸ்துக்களில் முக்கியமான உளுந்தானது சரீரத்

திற்குப் பலத்தைக்கொடுக்குந் தன்மையை யுடையதாகையால் சிலர் சாதாரண தினங்களிலும் செய்வதுண்டு. ஆனால் சுபதினங்களில்மட்டும் செய்வதில்லை.

321. வெண்ணெய்சேர்ந்த வடை

உளுத்தம்பருப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை ஜலத்தில் ஊறவைத்து இரண்டு மணிநேரம் வரையில் ஊறினபின் செம்மையாய்க் களைந்து ஜலத்தை வடித்துப் பின்பு பருப்பைக் கல்லுரலிற் போட்டு உடனே,

உப்பு - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம்.—இதையும் உரலிலிருக்கும் பருப்புடன் போட்டுச் செம்மையாய் வெண்ணெபோல் அரைத்து ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

தோலெடுத்த இஞ்சி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **காம்பைக்கிள்ளின பச்சை மிளகாய்** - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், **வேரைக்கிள்ளின கோத்துமல்லி** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **காயம்** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம்.—இந்த நான்கு பதார்த்தங்களையும் அம்மி அல்லது கல்லுரலிற்போட்டு அரைத்து அந்த மொத்தையை அரைத்துவைத்திருக்கும் உளுத்தம்பருப்பு மொத்தையில் செம்மையாய்ப் பிழிந்து சக்கையை எறிந்துவிடவேண்டியது. அதன்பின்,

வெண்ணெய்-மூன்று (3) பலம்.—இதையும் அந்த மொத்தையிற் போட்டுக் கலந்து பிசைந்து அதில் எலுமிச்சங்காயளவை எடுத்து உள்ளங்கை அல்லது வாழையிலைத்துண்டிற்குக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தடவி அதன்பேரில் வைத்து மெலிதாயும் வட்டமாயும் தட்டி நடுவில் ஓர் துவாரத்தைச் செய்து அதை எடுத்து 316-வது ஆமவடையைப்போல் நெய் அல்லது எண்ணெயில் வேகவிட்டு எடுக்கவேண்டியது. இவ்விதமாகவே அரைத்து வைத்திருக்கும் மொத்தை முழுமையையும் செய்ய வேண்டியது.

322. பருப்புகளும் கோதுமைமாவும் கலந்த வடை

கடலைப்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **பயற்றம்பருப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இவ்விரண்டையும் மூன்றுபலம் நெய்யிற் தனித்தனியே வறுத்துப் பின்பு ஒன்றாய்க் கலந்து ஜலத்தில் ஊறவைக்கவேண்டியது. இப்படி ஒரு மணிநேரம் வரையில் ஊறியபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

கோதுமைமா - ஆறு (6) பலம்.—இதைக் கொஞ்சம் ஜலம்விட்டு இறுகலாய்ப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

உப்பு - ஒரு (1) பலம், **பச்சைமிளகாய்**-இரண்டு (2) பலம், **கோத்துமல்லி** - இரண்டு (2) பலம், **இஞ்சி** - ஒரு (1) பலம், **காயம்**-வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம்.—இவ்வைந்து பதார்த்தங்களையும் ஊறவைத்திருக்கும் பருப்புடன் கலந்து அவைகளைக் கல்லுரலிற்போட்டு அதிக ஜலம்விடாமல் வெண்ணெய்போலரைத்து மொத்தையாக்கி வைத்துக்கொண்டு,

எலுமிச்சம்பழம்-மூன்று (3).—இதன் ரஸத்தை அந்தப் பருப்புமொத்தையிற் பிழிந்து பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு மேலே பிசைந்து

வைத்திருக்கும் கோதுமை மாவைக் கொஞ்சம் ஜலம் தெளித்துக்கொண்டு ஒட்டிப் பிசைந்து கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைத்தடவி ஒரு நாழிகைவரையில் வைத்திருந்தால் அது கொஞ்சம் மிருதுவாயும் பதமாயுமிருக்கும். பின்பு இதில் ஓர் எலுமிச்சங்காயளவை எடுத்து இடது கையின் உள்ளங்கையில் வைத்துக் கொஞ்சம் தட்டிக் கிண்ணம்போலாக்கி அரைத்து வைத்திருக்கும் பருப்பு மொத்தையில் எலுமிச்சங்காயளவை கிண்ணமாக்கிய கோதுமைமாவில் வைத்து அந்த மாவைக்கொண்டே பருப்பு உருண்டையை மூடி உருட்டி மெதுவாய்த் தட்டித் துவாரம் செய்யாமல் நெய் அல்லது எண்ணெயில் முந்திய வடையைப்போல் வேகவைக்கவேண்டியது. இவ்விதமாகவே மீதியிருக்கும் கோதுமை மாவையும் பருப்புமொத்தையையும் செய்யவேண்டியது.

இதில் வெங்காயம் சேர்த்துக்கொள்ளப் பிரியமிருந்தால் இரண்டு பலம் வெங்காயத்தின் மேற்றோலைப்போக்கி பருப்பு, மிளகாய், கொத்துமல்லி இவைகளை அரைக்குங்காலத்தில் அதையும் சேர்த்து அரைத்துக்கொள்ளலாம்.

323. தயிர் வடை

கட்டுத்தயிர் - ஒன்பது (9) பலம்.—தடிப்பும் வெண்மையுமான ஓர் வெள்ளைச்சவுக்கத்தின் நான்கு மூலைகளையும் கட்டிப் பைபோலாக்கி ஓர் முளையில் தொங்கவிட்டு அதில் இரண்டுபடி தயிரைக்கொட்டி ஒரு நாளெல்லாம் தொங்க விட்டிருந்தால் அதன் ஜலமெல்லாம் வடிந்துபோய் இறுகலாய்விடும். அதற்கே கட்டுத்தயிர் என்று பெயர். அதில் மேற்சொல்லிய நிறையை ஓர் ஈயம்பூசின தாம்பாளத்திற் போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

கோதுமை நொய் (ரவை) - ஆறு (6) பலம், பேர்டிசெய்த உப்பு - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம், கொத்து மல்லி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், பச்சைமிளகாய் - ஒரு (1) பலம், இஞ்சி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இந்தப் பதார்த்தங்களில் கொத்துமல்லி, பச்சைமிளகாய், இஞ்சி இவைகளைச் சிறுசிறு துண்டுகளாக நறுக்கி அதையும் உப்பு ரவை இவைகளையும் தாம்பாளத்திலிருக்கும் கட்டுத்தயிரில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்து ஒட்டிப் பிசைந்து முந்திய வடையைத் தட்டியதுபோல் தட்டி நெய்யில் வேகவைத்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

இது தயிர் சம்பந்தப்பட்ட பதார்த்தமாகையால் கொஞ்சம் சூடாயிருக்கையிலேயே புசிக்கவேண்டியது. இவ்வடையில் சேர்ந்திருக்கும் ரவைக்குப் பதிலாகக் கோதுமை மாவையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

324. அரிசி உளுத்தம்பருப்பு கட்டுத்தயிர் வெண்ணெய் இவைகள் சேர்ந்த வடை

உளுத்தம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதை இரண்டுமணி நேரம் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து ஜலத்தை வடித்துப் பருப்பைக் கல்லுரலிற்போட்டு,

அரிசி-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி.—இதை வேறொரு பாத்திரத்தில் ஊறவைத்து,

உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை உரலிலிருக்கும் பருப்புடன் போட்டுச் செம்மையாய் அரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

மிளகு - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், **சீரகம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **தோலெடுத்துத்துருவின இஞ்சி** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கட்டுத்தயிர்** * - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், **வெண்ணெய்** - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், **பொடிப்பொடியாய் நறுக்கின பச்சைமிளகாய்** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளை அரைத்துவைத்திருக்கும் உளுத்தம்பருப்பு மொத்தையிற் போட்டு நன்றாய்ப்பிசைந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்பு மேலே ஊறவைத்திருக்கும் அரிசியின் ஜலத்தை வடித்து அரிசியை உரலிற் போட்டு வெண்ணெய்போலரைத்து அதில் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுத் தோசைமாவைப்போல் அத்தனை இளக்கமாய்க் கரைத்துப் பின்பு அரைத்துவைத்திருக்கும் பருப்பு மொத்தையில் எலுமிச்சங்காயளவு எடுத்து உருட்டிக் கரைத்து வைத்திருக்கும் அரிசிமாவில் தோய்த்தெடுத்து நெய் அல்லது எண்ணெயில் போட்டு வேகவைத்து எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இவ்விதமாகவே மீதியிருக்கும் பருப்பு மொத்தையையும் கரைத்து வைத்திருக்கும் அரிசிமாவிற் தோய்த்தெடுத்து வேகவைக்கவேண்டியது.

325. நுரை வடை

நல்ல ஜலம் - இரண்டேகால் ($2\frac{1}{4}$) படி.—இதை ஒரு தவலையில்விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி,

உளுத்தம் பருப்பு - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) படி.—இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டு ஒருகொதி கண்டவுடனே அடுப்பைவிட்டிறக்கவேண்டியது. இதை அரைமணிநேரம்வரையில் அப்படியே வைத்திருந்து பின்பு ஜலத்தை வடித்துவிடவேண்டியது.

உப்பு-முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம், **பச்சை மிளகாய்**-மூன்று (3) பலம், **கொத்துமல்லி** - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், **தேங்காய்த்துருவல்** - மூன்று (3) பலம், **காயம்** அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) ரூ. எ., **மிளகாய்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இந்தப் பதார்த்தங்களை வேகவைத்து வைத்திருக்கும் பருப்புடன் போட்டு வெண்ணெய்போல் நன்றாய் அரைத்து எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

அரிசிமா - மூன்றுவீசம் ($\frac{3}{16}$) படி.—இதை அரைத்த பருப்புமொத்தையிற் கலந்து பிசைந்து கொஞ்சங்கொஞ்சமாய் எடுத்து வடைகளாகத் தட்டி நெய் அல்லது எண்ணெயில் வேகவைத்தெடுக்கவேண்டியது. மொத்தையை வடையாகத் தட்டும்போது கொஞ்சம் இளக்கமாயிருந்தால் அதை இறுகலாக்குவதற்குப் போதுமான அரிசிமாவை அதிற்கலந்து பிசைந்துகொள்ளலாம். வடையானது மெதுவாய் இருக்கவேண்டுமானால்,

வெண்ணெய் - மூன்று (3) பலம்.—இதை அரிசிமாக்கலந்த பருப்பு

---

* இதன் விவரத்தை 282-வது பக்கத்தில் 323-வது தயிர் வடையால் அறிந்து கொள்ளவும்.

மொத்தையுடன் கலந்து பிசைந்து தட்டவேண்டியது. அப்படித் தட்டும் வடையானது அதிக கனமாயிருக்கக்கூடாது.

326. நெய்ப்பூரி வடை

உளுத்தம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதை இரண்டு அல்லது மூன்றுமணி நேரம் ஊறவைத்துச் செம்மையாய்க் களைந்து தோலைப்போக்கிக் கல்லுரலிற் போட்டு அரைத்து ஒரு இரவெல்லாம் வைத்திருந்து மறுநாள்,

சீனிச்சர்க்கரை – பதினெட்டு (18) பலம்.—இதை ஒரு பாத்திரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

பால் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி.—இதைச் சர்க்கரையிற் கொட்டிக் கரைத்து அடுப்பின்மேல் வைத்து 113-வது பக்கத்திற் சொல்லியபடி இளம்பாகின்பதம் ஆகும்வரையில் கொதிக்கச்செய்து பாத்திரத்தை அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

கற்கண்டுப் பொடி-இரண்டு (2) பலம், **ஏலரிசிப் பொடி**-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **அரிசிமா**-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, **வெண்ணெய்**-ஒரு (1) பலம்.—இவற்றுள் கற்கண்டுப்பொடி, ஏலரிசிப்பொடி இவைகளைக் கலந்து மற்றொரு சிறிய பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொண்டு மற்ற இரண்டு பதார்த்தங்களாகிய அரிசிமா வெண்ணெய் இவ்விரண்டையும் அரைத்துவைத்திருக்கும் உளுத்தம்பருப்பு மொத்தையிற் கலந்து பிசைந்து மெல்லியதாய் வடைகள் தட்டி நெய்யில் வேகவைத்துத் தயாராக்கிவைத்திருக்கும் பாகிற்போட்டு எடுத்து ஏலரிசிப்பொடி கலந்த கற்கண்டுப் பொடியை ஒவ்வொன்றின் பேரிலும் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய்த்தூவி வைத்துக்கொண்டு பின்பு உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது.

327. அமிர்தவடை

இந்த வடையானது 326-வது நெய்ப்பூரி வடையைப்போலவே செய்ய வேண்டியது. ஆனால் அரிசிமாவைமட்டும் சேர்க்கக்கூடாது.

328. அரிசிமா வடை

நல்ல ஜலம்-அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை ஒரு பாத்திரத்தில்விட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சி,

உப்பு-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **மிளகு** கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **சீரகம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **தேங்காய்த் திருவல்**-ஆறு (6) பலம்.—இந்த நான்கு பதார்த்தங்களையும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் போடவேண்டியது.

அரிசிமா-அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை உப்பு முதலியவைகள் போட்ட ஜலத்திற் போட்டுச் செம்மையாய்க் கிளறிக்கொடுத்துக் கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஒரு தாம்பாளத்திற் கிளறி ஆற்றிக் கைக்குக் கொஞ்சம் எண்ணெயைத் தடவிக்கொண்டு செம்மையாய்ப் பிசைந்து கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் எடுத்து வடைகளாகத்தட்டி நெய் அல்லது எண்ணெயில் வேகவைத்து உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டியது.

329. தேங்காய்ப்பூர்ண சுகியன்

தேங்காய்த்துருவல் - பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதை ஓர் வாணலியிற் போட்டுப் பக்குவமாய் வறுத்துக்கொண்டு,

வெல்லம்-ஒன்பது (9) பலம்.—இதைப் பொடியாக்கி வறுத்து வைத்திருக்கும் தேங்காயுடன் சேர்த்து வறுக்கவேண்டியது. அப்படி வறுக்கையில் தேங்காயும் வெல்லமும் ஒன்றாய்ச்சேர்ந்து மொத்தையாகிற சமயத்தில் அடுப்பைவிட்டிறக்கிக்கொண்டு,

ஏலரிசிப்பொடி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதை வறுத்து வைத்திருக்கும் தேங்காய் வெல்லம் கலந்த மொத்தையிற் (பூர்ணத்தில்) போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்து பிசைந்து நெல்லிக்காயளவாக உருண்டைகள் செய்து வைத்துக்கொண்டு,

நல்லஜலம்-கால் ($\frac{1}{4}$) படி, சன்னமாய் அரைத்த அரிசிமா-மூன்று வீசம் ($\frac{3}{16}$) படி, உளுத்தமா - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி.—இம்மூன்றையும் ஓர் பாத்திரத்திற் போட்டுத் தோசைமாவைப்போற் கரைத்து மேலே தயாராக்கி வைத்திருக்கும் பூர்ண உருண்டைகளில் ஒன்றை அந்த மாவில் தோய்த்தெடுத்து நெய் அல்லது எண்ணெயில் வேகவைக்க வேண்டியது. இதைப்போலவே மீதியிருக்கும் மாவையும் உருண்டைகளையும் வேகவைக்கவேண்டியது.

330. பயற்றம்பருப்புப் பூர்ண சுகியன்

பயற்றம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, கோதுமை நொய் (ரவை) - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி.—இவ்விரண்டையும் தனித்தனியே கொஞ்சம் சிவப்பாகும்படி வறுத்து,

நல்லஜலம் - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) படி.—இதை ஒரு தவலையில் விட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சி ஜலம் கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே வறுத்து வைத்திருக்கும் ரவையையும் பருப்பையும் அதிற் கொட்டி அது வெந்து மொத்தையானவுடனே அடுப்பைவிட்டிறக்கி மற்றொரு பாத்திரத்திற் கிளறி யெடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

தேங்காய்த்துருவல்-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், சர்க்கரை-ஆறு (6) பலம், ஏலரிசிப் பொடி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இம்மூன்றையும் கிளறிவைத்திருக்கும் ரவை பருப்பு இவைகளுடன் போட்டுப் பிசைந்து பூர்ணமாக்கிக்கொண்டு எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாக உருட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

ஜலம் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, அரிசிமா - மூன்றுவீசம் ($\frac{3}{16}$) படி.—இவ்விரண்டையும் ஒரு பாத்திரத்திற் போட்டுத் தோசைமாவுக்குக் கரைப்பதுபோல் மாவைக் கரைத்து உருட்டிவைத்திருக்கும் உருண்டைகளில் ஒன்றை எடுத்து அந்த மாவில் தோய்த்து நெய் அல்லது எண்ணெயில் வேகவைக்கவேண்டியது. இவ்வாறே மீதியிருக்கும் மாவையும் உருண்டைகளையும் செய்யவேண்டியது.

பூரி, அப்பம், அதிரஸம் முதலியவைகள்

பூரி, அதிரஸம், அநரஸம் இவைகளைச் சுபதினங்களிலும் பிதுருதினங்களிலும், அப்பம் பிதுருதினங்களில் மாத்திரமும் செய்யத்தகுந்தவைகளாக

இருக்கின்றன. அல்லாமலும் வெல்லச் சீடையானது கோகுலாஷ்டமியன்றும் அரோசகபரிகாரத்தின்பொருட்டு மற்ற காலங்களிலும் செய்வதுண்டு.

331. ஸாதா பூரி

கோதுமை நொய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, நெய் - ஒரு (1) பலம், உப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் ஒன்றாய்ச் சேர்த்து ஓர் பாத்திரத்திற்போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலம் அல்லது பாலைவிட்டு அப்பள மாவைப்போல் அத்தனை இறுகலாய் ஒட்டிப் பிசைந்து கொஞ்சம் நெய்யைத் தடவிக்கொண்டு நன்றாய் இடித்துப் பதனுக்கி அதை எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாக்கி வைத்துக்கொண்டு அப்பளத்தைச் செய்ததுபோல் சிறிய அப்பளங்களாகச் செய்து கொஞ்சம் சிவக்கும்படி நெய்யிற் பொரிக்கவேண்டியது. ஆனால் இதை அப்பளமாகச் செய்கையில் அடிக்கடி ஒத்திக்கொள்ளுவதற்கு உபயோகிக்கும் மாவானது கோதுமைமாவாய் இருக்கவேண்டும்.

இப்பூரியில் சம்பந்தப்படும் கோதுமைநொய்க்குப் பதிலாக நொய்யெடுக்காத மாவை அதாவது முழுக்கோதுமையைச் சன்னமாய் மாவாக்கியும் உபயோகிக்கலாம். இப்பூரியைப் பொரிக்கையில் அதே காய்ந்த நெய்யை ஒரு கரண்டியாலெடுத்துப் பொரிபடும் பூரியின் பேரிலும்விட அது பூரித்துக் கொ புளத்தைப் போலாகும்.

332. ஸ்ரீகண்டம்

இது பூரியைப்போன்ற சர்க்கரை சேராத ரவைபக்ஷணங்களுக்கு அ பானமாக உபயோகப்படுத்தப் படுகின்றது.

கட்டுத் தயிர்-அரை ($\frac{1}{2}$) வீசை.—நல்ல பாலை ஏடுகட்டாமற் காய்ச்சி தயிராக்கி அத்தயிரை ஓர் அடர்த்தியான துணியிற்கட்டி அத்துணியி நான்கு மூலைகளையும் ஒன்றாய்ச் சேர்த்துக் கட்டித்தொங்கவிட்டு ஜலமெல்லா வடிந்து இறுகலாகச் செய்து மறுநாட்காலையில் மேற்சொன்ன நிறைப்ப நிறுத்து வைத்துக்கொண்டு,

சீனிச்சர்க்கரை-அரை ($\frac{1}{2}$) வீசை.—இதையும் மேற்சொல்லிய கட் தயிரையும் ஓர் களிம்பேறாத தாம்பாளத்திற்போட்டு நன்றாய்க் கல கொடுத்துப் பின்பு ஓர் குண்டான் அல்லது போகணியின் வாயை ஓர் அடர் யான துணியினாற்கட்டி அதன்மேல் சர்க்கரை கலந்த கட்டுத்தயிரைப்போ சுற்றிச்சுற்றித் தேய்க்க அப்போகணியிற் கட்டுத்தயிரானது விழுந்து ம கசண்டுகள் அத்துணியின் மேற்பக்கத்தில் நிற்கும். அத்தருணத்தில் அ யும் போகணியின் துணியையும் எடுத்துவிட்டுப் பின்பு,

குங்குமப்பூ - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ., ஏலரிசி - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ., பச்சை பூரம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ.—இவைகளிற் குங்குமப்பூவைக் கொஞ்சம் ப கரைத்தும் ஏலரிசி, பச்சைக்கற்பூரம் இவற்றைப் பொடித்தும் போக

லிருக்கும் வடிகட்டின கட்டுத்தயிரிற் போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது. இதற்கே ஸ்ரீகண்டமென்று பெயர்.

333. சர்க்கரைப் பூரி

வெண்மையான ரவை - ஆறு (6) பலம்.—இதை ஓர் தட்டத்திற் போட்டுக்கொண்டு ஜலம் அல்லது பாலைவிட்டு இறுகலாய்ப் பிசைந்து ஒருநாழிகை வரையில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு ஓர் கல்லுரலிற் போடவேண்டியது.

வெண்ணெய் - நான்கு (4) பலம்.—இதைக் கல்லுரலிற்குச் சமீபத்தில் வைத்துக்கொண்டிருந்து உரலிலிருக்கும் மா அல்லது நொய்யை அரைக்கவேண்டியது. அப்படி அரைக்கையில் சமீபத்தில் வைத்துக்கொண்டிருக்கும் வெண்ணெயைக் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய் அடிக்கடி உரலிற் போட்டுக்கொண்டு வெண்ணெய் முடிகிறவரையில் அரைத்து அந்த மாவை விரல்களினால் தொடுகையில் பஞ்சுபோலிருக்கும் பதத்தைப் பார்த்துக்கொண்டு அதை உரலைவிட்டு எடுக்க வேண்டியது. பின்பு அரைத்த மொத்தையில் ஓர் எலுமிச்சங்காயளவை இலையில் உருட்டிவைத்துக்கொண்டு உள்ளங்கையளவு அல்லது கொஞ்சம் அதிக அகலமான வட்டமுடையதாயும் சமமாயும் தட்டிக் கொஞ்சம் சிவக்கும்படி நெய்யில் பொரிக்கவேண்டியது. பின்பு அதை ஜல்லிக்கரண்டியினால் எடுத்து இப்பால் வைத்துக்கொண்டு உடனே,

சீனிச்சர்க்கரை - ஆறு (6) பலம், **ஏலரிசிப்பொடி** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **பச்சைக்கற்பூரம்** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ.—இம்மூன்றையும் ஒன்றாய்க் கலந்து செம்மையாய்ப் பொடிசெய்து ஓர்தட்டத்தில் எடுத்துவைத்துக்கொண்டு மேற்சொன்னபடி பொரிக்கும் பூரிகளை வாணலியைவிட்டு எடுத்தவுடனே அதன் இரண்டு பக்கங்களையும் பொடிசெய்து வைத்திருக்கும் சர்க்கரையில் ஒத்தி இப்பால் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இவ்விதமாகவே மீதிமாவையும் பூரியாக்கிச் சர்க்கரையில் ஒத்திவைத்துக்கொண்டு உபயோகிக்கவேண்டியது.

334. அப்பம்

நல்ல ஜலம்-ஒரு (1) படி.—இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி ஜலம் காய்ந்தவுடனே,

கோதுமை நொய்-அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதைக் காய்ந்த ஜலத்திற் போட்டுக் கிளறி மூடிவைக்கவேண்டியது. பின்பு நொய் முக்காற்பாகம் வெந்த பின்,

உப்பு-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **வெல்லம்**-நாற்பது (40) பலம்.—இவ்விரண்டையும் வெந்திருக்கும் நொய்யுடன்போட்டு நன்றாய் மசித்து,

கோதுமைமா அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதையும் வெந்திருக்கும் வெல்லங் கலந்த நொய்யுடன் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி அதை ஓர் தாம்பாளத்திற் கிளறிக்கொண்டு எல்லாவற்றையும் நன்றாய் ஒட்டிப்பிசைந்து எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாக்கி அவ்வுருண்டைகளை ஓர் வாழையிலைத் துண்டிற்கு நெய் அல்லது ஜலத்தைத்தடவி அதன்பேரில் வைத்து உள்ளங்கை

யகலம் வட்டமாய்த்தட்டி நெய் அல்லது எண்ணெயிற் பக்குவமாய் வேகவைக்க வேண்டியது. இவ்விதமாகவே அரிசிமாவைக்கொண்டும் அப்பம் செய்வதுண்டு.

மேற்சொல்லிய அப்பத்தைப் போலவே (பூசணி) பறங்கிப்பழம், பலாப் பழம், வெள்ளரிப்பழம் இவைகளைக்கொண்டும் அப்பம் செய்வதுண்டு. இவைக ளில் ஏதாவதொன்றைக்கொண்டு அப்பம் செய்யவேண்டுமானால் முதலில் சொல்லி யிருக்கும் கோதுமை நொய்க்குப் பதிலாய் இப்பழங்களி லேதாவதொன்றைப் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கி வேகவைத்து அது முக்காற்பாகம் வெந்தபின் மேற் சொல்லிய அப்பத்திற்குப் போட்ட அளவான உப்பு வெல்லம் இவைகளையும் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து மசித்து அடுப்பைவிட்டிறக்கிப் பின்பு அரைப்படி கோதுமை மாவையும் அத்துடன் போட்டுக்கலந்து ஒட்டிப்பிசைந்து மேற்சொல் லிய அப்பத்தைப்போலவே இதையும் செய்யவேண்டியது.

335. அதிரஸம்

அரிசி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை ஊறவைத்திருந்து நன்றாய் ஊறியபின் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு உலர்த்தி யிடித்து மாவாக்கித் தெள்ளி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை ஒரு பாத்திரத்தில்விட்டு அடுப் பில்வைத்துக் காய்ச்சி ஜலங்காய்ந்து சதங்கைக்கொதி கண்டவுடனே,

வெல்லம் - இருபது (20) பலம்.—இதைக் கொதிக்கும் ஜலத்திற் போட் டுப் பாகாக்கி * இடித்து வைத்திருக்கும் மாவை அதிற்கொட்டிக் கிளறிக் கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி தாம்பாளத்திற் கிளறி ஆற்றி,

ஏலரிசிப்பொடி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **வறுத்தகசகசா** - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் தாம்பாளத்தில் ஆறவைத்திருக்கும் அதிரஸமா வுடன் போட்டு நன்றாய்ப் பிசைந்து வைத்துக்கொண்டு,

நெய் - இருபது (20) பலம்.—இதை ஒரு வாணலியில் விட்டு அடுப்பின் பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே ஓர் வாழையிலைத் துண்டிற்குக் கொஞ்சம் நெய்யைத் தடவி, மேலே பிசைந்து வைத்திருக்கும் மொத்தையில் எலுமிச்சங்காயளவை உருட்டி இலையில் வைத்து உள்ளங்கை யகலம் வட்ட மாய்த் தட்டிக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யிற்போட்டு வேகவைத் தெடுக்கவேண்டி யது. இப்படியே மீதிமாவையும் தட்டி வேகவைத்து எடுத்துக்கொள்ளவேண் டியது. மாவைப்பிசைகையில் மாவானது அதிக இறுகலாயிருந்தால் அதிற் கொஞ்சம் பால் அல்லது தயிரைத் தெளித்தும் பிசைந்து கொள்ளலாம்.

---

* கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் வெல்லத்தைப் போட்டபின் அது கரைந்து சதங்கைக்கொதியாய்க் கொதித்துக்கொண்டிருக்கையில் அதில் ஒரு சொட் டைத் தண்ணீரில் விட்டு அதைக் கையில் எடுத்துருட்டினால் மெழுகுபோல் உருளும் பதம் பார்த்துக்கொண்டு அதில் மாவைக் கொட்டவேண்டியது.

336. அநரஸம்

அரிசிமா - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—பழமையும் பருமனுமான அரிசியை இரண்டு நாள் ஊறவைத்திருந்து பின்பு ஜலத்தை வடித்துவிட்டுத் துணியின்பேரில் பரப்பி உலர்த்தி உரலிற் போட்டிடித்துத் தெள்ளி மேற்சொல்லிய அளவின்படி அளந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

சீனிச்சர்க்கரை - இருபது (20) பலம், நெய் - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் தயாராக்கி வைத்திருக்கும் மாவிற் சேர்த்துப் பின்பு எல்லாவற்றையும் உரலிற் போட்டு நன்றாய் இடித்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - இருபது (20) பலம்.—இதை ஓர் வாணலியில் விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

ஏலரிசிப்பொடி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இதை மேலே இடித்து வைத்திருக்கும் மாவிற் போட்டுப் பிசைந்து அதில் எலுமிச்சங்காயளவை எடுத்து ஓர் வாழையிலைத் துண்டிற்குக் கொஞ்சம் நெய்யைத்தடவி அதன்மேல் வைத்து உள்ளங்கையகலம் வட்டமாய்த்தட்டிக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யிற் போட்டுப் பொரித்து எடுத்தவுடனே,

கசகசா-ஐந்து (5) பலம்.—இதை நன்றாய்ப் புடைத்துக் கல் மண் பொட்டு முதலியவைகளில்லாமற் செய்து வாணலியிற் போட்டுப் பக்குவமாய் வறுத்து வைத்துக்கொண்டு அநரஸத்தை வாணலியிலிருந்து எடுத்தவுடனே இந்தக் கசகசாவில் இரண்டு பக்கத்தையும் ஒத்தி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இதேவிதமாய் மீதிமாவையும் தட்டி நெய்யிற் பொரித்துக் கசகசாவில் ஒத்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

சிலர் அநரஸமாவைத்தட்டி வாணலியிற்போட்டுப் பொரிப்பதற்குமுன் கசகசாவில் ஒத்திப் பின்பு பொரிப்பதுமுண்டு. அப்படிச் செய்வதனுல் அந்த அநரஸமானது பொரிக்கப்படுகையில் அதன் மேலுள்ள கசகசா நெய்யில் உதிர்ந்து இரண்டு மூன்று அநரஸங்கள் பொரிப்பதற்குள்ளாக உதிர்ந்த கசகசாவானது காந்திக்கருகலாய் நெய்யைக் கெடுத்துவிடுகின்றது. ஆகையால் பொரித்ததற்குப் பின் கசகசாவில் ஒத்தி எடுப்பதே சரியானது.

337. வெல்லச் சீடை

அரிசிமா-அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—அரிசியை ஊறவைத்திருந்து நன்றாய் ஊறிய பின் களைந்து ஜலத்தை வடித்துக் கொஞ்சம் நிழலிலுலர்த்தி யிடித்துச் சன்னமாய் மாவாக்கி மணல் நிறமாகும்படி வறுத்துக்கொண்டு,

அரிசி - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி, உளுத்தம்பருப்பு - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி.—இவ்விரண்டையும் கொஞ்சம் சிவக்கும் வரையில் தனித்தனியே வறுத்துப் பின்பு ஒன்றாய்க்கலந்து எந்திரத்திற் போட்டரைத்து அந்த மாவை மேலே வறுத்துவைத்திருக்கும் அரிசிமாவுடன் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

கோப்பரை அல்லது தேங்காய்த்துருவல்-ஐந்து (5) பலம், தேய்த்த எள்ளு-

மூன்று (3) பலம்.—இவ்விரண்டையும் தனித்தனியே பக்குவமாய் வறுத்துக் கொண்டு மேலே சித்தப்படுத்தியிருக்கும் வறுத்தமாவிற் கலக்கவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப் பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சிப் பின்பு,

வெல்லம்- பத்து (10) பலம்.—இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத் திற்போட்டுக் கரைத்து அதுவும் கொதிக்கத்தொடங்கியபின் மேல் சித்தப் படுத்தி வைத்திருக்கும் மாவை அதிற்கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பை விட்டிறக்கி ஓர் தாம்பாளத்திற்கிளறி எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

ஏலரிசிப்பொடி-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதைத் தாம்பாளத்திலிருக்கும் வெல் லங்கலந்த மாவிற்போட்டுப் பிசைந்து நெல்லிக்காயளவு உருண்டைகளாக உருட்டிவைத்துக்கொண்டு,

நெய் - இருபது (20) பலம்.—இதை ஓர் வாணலியில்விட்டு அடுப்பின் பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே உருட்டிவைத்திருக்கும் மாவில் ஓர் தட்வைக்குப் பத்துக்கதிகப்படாமற் போட்டு வேகவைத்து எடுத்து வைத் துக்கொள்ளவேண்டியது. சுத்தமான நல்லெண்ணெயாய் இருந்தால் அதை நெய்க்குப்பதிலாக உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

தேன்குழல், மனுகுப்பூ (கார்லிபேணி) முதலியவைகள்

இப்பக்ஷணங்கள் சுபாசுபங்களுக்குரிய விசேஷ தினங்களிலும், கட்டாய மாய்க் கோகுலாஷ்டமியன்றுஞ் செய்யத்தகுந்தவைகளாயிருக்கின்றன. இவை களைச் செய்யத்தொடங்குமுன் இவற்றிற்கு வேண்டிய மாவைச் செய்துவைத் துக்கொள்வது அவசியமாகையால் அதைப் பின்வருமாறு செய்யவேண்டியது.

338. தேன்குழல் மா

உளுத்தம்பருப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை அரைமணிநேரம்வரையில் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து நன்றாய்க்களைந்து பொட்டு முதலியவையில்லாமற் செய்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு நன்றாய் உலர்த்தவேண்டியது.

அரிசி - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) படி.—இதை ஜலத்திற்போட்டுச் செம்மையாய்க் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு ஒரு துணியிற் பரப்பி நிழலில் உலர்த்தவேண் டியது. மேற்சொன்ன உளுத்தம்பருப்பு அரிசி இவ்விரண்டும் நன்றாய் உலர்ந்த பின் தனித்தனியே வறுத்து எந்திரத்திற் போட்டரைத்து மாவாக்கிக் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இதற்கே தேன்குழல்மாவென்று பெயர். பின் னால் தேன்குழல் மாவென்று சொல்லுமிடங்களில் இதை உபயோகிக்கவும்.

339. மனுகுப்பூ மா

பயற்றம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதை ஒருநாழிகை வரையில் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு ஜலத்தை வடித்து ஈரமில்லாமற்செய்து ஓர் வாணலி

யிற் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய்ப்போட்டு வறுத்தெடுத்து வைத்துக்கொண்டு,

கடலேப்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதை ஊறவைக்காமலே வறுத்து எடுத்துக்கொண்டு,

அரிசி - முக்காற் ($\frac{3}{4}$) படி.—இதைச் செம்மையாய் ஜலத்திற் களேந்து வடித்து நிழலில் உலர்த்தி வாணலியிற் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய்ப் போட்டு அரிசி கொஞ்சம் சூடேறும்வரையில் வறுத்தெடுத்துக்கொண்டு பின்பு மேற்சொன்ன இரண்டு பருப்புகளேயும் இத்துடன் சேர்த்து ஏந்திரத்திற் போட்டரைத்து மாவாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இப்படிச் செய்து வைத்துக்கொள்ளும் மாவிற்கு மனுகுப்பூமாவென்று பெயர். பின்னல் மனுகுப்பூ மாவென்று சொல்லுமிடங்களில் இதை உபயோகிக்கவேண்டியது.

340. ஸாதா தேன்குழல்

தேன்குழல்மா - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை ஒரு பாத்திரத்திற்போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

சீரகம் - காற் ($\frac{1}{4}$) பலம், பொடிசெய்த உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் தேன்குழல்மாவிற் போட்டு,

ஜலம் - மூன்றுவீசம் ($\frac{3}{16}$) படி.—இதை அந்த மாவிற்கொட்டி உருண்டையாகும்படி இறுகலாய்ப்பிசைந்து 58-வது பக்கத்தில் 40 இந்த லக்கத்தையுடைய தேன்குழல் உரலில் அதனடியிற் காட்டியிருக்கும் த என்னும் வில்லேயைப்போட்டு அதில் எலுமிச்சங்காயளவுமாவை உருட்டிப் போட்டு நெய் அல்லது எண்ணெயிற் பிழிந்து கொஞ்சம் சிவக்கும்படி வேகவைத்து உபயோகிக்கவேண்டியது. இப்படியே மீதிமாவையும் செய்யவேண்டியது.

341. மற்றொருவித ஸாதா தேன்குழல்

அரிசி - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, உளுத்தம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இவ்விரண்டையும் ஒருநாழிகைவரையில் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு உரலிற் போட்டரைத்து ஓர் பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், வெண்ணெய் - மூன்று (3) பலம்.—இந்தப் பதார்த்தங்களே அரைத்துவைத்திருக்கும் மொத்தையிற் கலந்து நன்றாய்ப் பிசைந்து 340-வது தேன்குழலேப்போல் தேன்குழல் உரலிற் போட்டுக் காய்ந்த நெய் அல்லது எண்ணெயிற் பிழிந்து வேகவைத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

342. காரங்கலந்த தேன்குழல்

உளுத்தம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதை ஜலத்தில் ஒரு இரவெல்லாம் ஊறவைத்திருந்து மறுநாள் ஜலத்தை வடித்துப் பருப்பை உரலிற்போட்டு வெண்ணெய்போலரைத்து எடுத்து வைத்துக்கொண்டு,

அரிசிமா - நான்கு (4) பலம், பொடிசெய்த உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவற்றை அரைத்த பருப்பு மொத்தையிற் கலந்து வைத்துக்கொண்டு,

பச்சைமிளகாய் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், கோத்துமல்லி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், இஞ்சி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இப்பதார்த்தங்களை உரலிற் போட்டு அரைத்து அந்த மொத்தையை ஓர் துணியிற் போட்டு அதன் ரஸத்தைக் கலந்துவைத்திருக்கும் மாவிற் பிழியவேண்டியது.

சாயம் - இரண்டு (2) கு. எ.—இதை ஒரு ரூபாயெடை ஜலத்தில் கரைத்து மொத்தையிற் கொட்டி,

வெண்ணெய் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இதைத் தயாராக்கிவைத்திருக்கும் தேன்குழல் மாமொத்தையிற் போட்டுப் பிசைந்து தேன்குழல் பிழியும் துணியில் * போட்டுக் காய்ந்த நெய் அல்லது எண்ணெயிற்பிழிந்து வேக வைத்தெடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது.

343. ஸாதா மணுகுப்பூ

மணுகுப்பூமா-அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை ஒரு பாத்திரத்திற் போட்டு,

போடிசெய்த உப்பு-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், தேய்த்த எள்ளு-ஆறு (6) பலம்,

வெண்ணெய்-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் பாத்திரத்திலிருக்கும் மாவிற் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து அந்தமாவை இறுகலாய்த் தேன்குழல் மாவைப்போற் பிசையப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டுப் பிசைந்து மொத்தையாக்கி அதிற் கொஞ்சம் எடுத்துருட்டி 58-வது பக்கத்தின் 40 இந்த லக்கத்தையுடைய தேன்குழல் உரலில் அதனடியிற் காட்டியிருக்கும் க என்னும் வில்லையைப்போட்டு அதில் உருட்டிய மாவைப்போட்டுக் காய்ந்திருக்கும் நெய் அல்லது எண்ணெயில் தேன்குழலைப் பிழிவதுபோற் பிழிந்து வேக வைத்து எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இவ்விதமாகவே மீதியிருக்கும் மாவையும் செய்யவேண்டியது.

344. தேங்காய் மணுகுப்பூ

இதையும் 343-வது சாதா மணுகுப்பூவைப்போல் செய்யவேண்டியது. ஆனால் சாதா மணுகுப்பூமாவிற் சேர்ந்திருக்கும் உப்பு, எள்ளு, வெண்ணெய்களுடன் ஆறுபலம் தேங்காய்த் துருவலையும் சேர்த்துக் கலந்து பிசைந்து அதைப்போலவே நெய் அல்லது எண்ணெயிற் பிழியவேண்டியது.

345. நுரை மணுகுப்பூ

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி.—இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி,

---

* பன்னிரண்டு அங்குலம் சதுரமுள்ள நூலடர்த்தியான கெட்டித்துணியின் நடுவில் ஒரு கோணி ஊசியாற் குத்தித் துவாரஞ்செய்து அத்துவாரத்தின் ஓரத்தைக் கெட்டித்தையலாய்த் தைத்து அந்தச் சவுக்கத்தின் நான்கு பக்கத்து ஓரங்களையும் தைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இவ்வாறு தைத்த துணியில் எலுமிச்சங்காயளவு மாவைப்போட்டு அத்துணியின் நான்கு மூலைகளையும் ஒன்றாய்ச்சேர்த்துப் பிடித்துக்கொண்டு துவாரத்தின் வழியாய் மாவானது கம்பிபோல் விழும்படி மெதுவாய்ப் பிழியவேணடியது.

பயற்றம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதைப் பொட்டு முதலியவைகள் இல்லாமற் சுத்தப்படுத்திக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் போட்டுச் செம்மையாய் வேகவைத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொண்டு,

வறுத்த அரிசி மா * - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதை வெந்திருக்கும் பயற்றம் பருப்பிற் போடவேண்டியது. பின்பு,

பொடிசெய்த உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **தேய்த்த எள்ளு** - மூன்று (3) பலம்.—இவ்விரண்டையும் மாக்கலந்த பருப்புடன் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்து பிசைந்து முந்திய 343-வது மனுகுப் பூவைப் பிழிந்ததுபோல் இதையும் நெய்அல்லது எண்ணெயில் பிழிந்து எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

346. லகு மனுகுப்பூ

அரிசி-கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதை ஜலத்திற் களைந்து வடியவைத்து ஓர் துணியின்மேற் பரப்பி உலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு,

வறுத்த பயற்றம்பருப்பு - † கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதை உலர்த்திவைத்திருக்கும் அரிசியுடன் சேர்த்து யந்திரத்திற் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய்ப் போட்டுக் குங்குமம்போலரைத்து ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

பொடிசெய்த உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **தேய்த்த எள்ளு** - ஆறு (6) பலம், **வெண்ணெய்**-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் மாவிற் போட்டு மொத்தையாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டுப் பிசைந்து முந்திய 343-வது மனுகுப்பூவைப் பிழிந்ததுபோலவே இதையும் பிழியவேண்டியது.

347. ஓமப்பொடி

கடலைமா - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **அரிசிமா** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி.—இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) பலம், **உப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஒரு பாத்திரத்திற்போட்டு நன்றாய்க்கரைத்து அந்த மாவிற் கொட்டி உடனே,

ஓமம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **இறுகலான நெய்** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் பாத்திரத்திலிருக்கும் மாவிற்போட்டு நன்றாய்க்கலந்து இறுகலாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டு நன்றாய்ப்பிசைந்து மொத்தையாக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்பு 58-வது பக்கத்தில் 40 இந்த லக்கத்தையுடைய தேன்குழல் உரலில் அதனடியிற்கண்ட ச என்னும் வில்லையைப் போட்டு அதில் மேலே சித்தப்படுத்தி யிருக்கும் மாவுமொத்தையிற் சற்றேறக்குறைய கிச்சிலிக்காயளவு எடுத்துப்போட்டுக் காய்ந்த நெய் அல்லது எண்ணெயிற் பிழிந்து ஒரு நிமிஷத்திற்குப்பின் ஜல்லிக்கரண்டியால் திருப்பிக் கொஞ்சம்

---

* அரிசியைக்களைந்து நிழலில் உலர்த்திக் கொஞ்சம் சூடேறும்வரையில் வறுத்து யந்திரத்திற் போட்டு அரைத்து மாவாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

† இதை வறுக்கும் விவரத்தை 74-வது பக்கத்தின் 9-வது பாராவினால் அறிக.

சிவக்கும்வரையில் வேகவைத்துப் பின்பு ஜல்லிக்கரண்டியால் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது. மீதிமாவையும் இவ்விதமாகவே செய்யவேண்டியது.

348. முறுக்கு

பச்சையரிசி-ஒரு (1) படி.—இதை நன்ருய்க் குத்திப்புடைத்துச் சுத்தப் படுத்தி நன்ருய்க்களைந்து ஜலத்தை வடியவைக்கவேண்டியது. பின்பு ஜல மெல்லாம் வடிந்தபின் உரலிற்போட்டிடித்து * மாவாக்கிப் புடைத்துக் கப்பி யையும் மாவையும் தனித்தனியே வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்பு,

உளுத்தம்பருப்பு - வீசம் ($\frac{1}{16}$) † படி, மீதியிருக்கும் அரிசிக்கப்பி.—இவ்வி ரண்டையும் தனித்தனியே பக்குவமாய் அதாவது கொஞ்சம் சிவந்து வாசனை வரும் வரையில் வறுத்துப் பின்பு இவ்விரண்டையும் ஒன்ருய்க்கலந்து எந்திரத் திற்போட்டுச் சன்னமாய் அரைத்து மாவாக்கி அதை மேலே தயாராக்கி வைத் திருக்கும் அரிசிமாவிற் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

தேய்த்த எள்ளு - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், **சீரகம்** - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், **காயம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவைகளில் காயந்தவிர மற்றவைகளைச் சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் மாவிற் போட்டுப் பின்பு காயத்தை ஒரு பலம் ஜலத்திற்கரைத்து மாவில் விடவேண்டியது. பின்பு,

உப்பு - இரண்டு (2) பலம்.—இதிற் கொஞ்சம் ஜலம்விட்டு மெதுவாய்க் கழுவி ஜலத்தை வடித்துவிட்டு பின்னும் அரைக்கால்படி ஜலத்தைவிட்டு நன்ருய்க் கரைத்துத் தெளிவை மாவில்விட்டுப் பின்பு எல்லாவற்றையும் நன் ருய்க் கலந்துகொடுத்து இறுகலாய்ப் பிசையப்போதுமான ஜலத்தை விட்டு நன்ருய்ப்பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு ஓர் துணியைப் பரப்பிப் பிசைந்து வைத்திருக்கும் மாவிற் கிச்சிலிக்காயளவை எடுத் துக்கொண்டு எட்டு அல்லது ஒன்பது ஈர்க்குகளின் கனமுடைய கம்பி போல் நீட்டிக்கொண்டே கயிறு திரிப்பதுபோல் அதாவது முறுக்குவதுபோல் முறுக்கிக்கொண்டே நான்கு ஐந்து சுற்றுச்சுற்றி வட்டமாக்கிக்கொள்ளவேண் டியது. இவ்வாறு சுற்றிய முறுக்கின் உட்புறத்து முதற்சுற்றின் வட்டமா னது சற்றேறக்குறைய உள்ளங்கை அகலமுடைய துவாரத்தை யுடைய தாய் இருக்கவேண்டும். இவ்விதமாகவே மீதிமாவையும் தனித்தனி முறுக்கு களாகப் பரப்பியிருக்கும் துணியிற் சுற்றிவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இவ்வாறு எல்லா மாவையும் ஒரேகாலத்தில் முறுக்குகளாகச் சுற்றி வைத்துக் கொள்வதானது அதைச் சுடுகையில் அதாவது நெய் அல்லது எண்ணெயில் வேகவைக்கையில் வெடிக்காமல் இருப்பதின்பொருட்டு அதன் ஈரத்தைப் போக்கு வதற்கேயாம். இவ்வாறு சுற்றிய முறுக்குகளிற் றடவைக்கு ஒவ்வொன்ருய்க் காய்ந்திருக்கும் நெய் அல்லது எண்ணெயிற் போட்டுப் பக்குவமாய் அதாவது

---

* இடிப்பதானது கால் ($\frac{1}{4}$) படி கப்பி காணும்படியாயிருக்கவேண்டும்.

† இதைச் சிலர் அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படியாகச் சேர்ப்பதுமுண்டு.

கொஞ்சம் சிவக்கும்வரையில் வேகவைத்து எடுக்கவேண்டியது.

இம்முறுக்கு மாவைப் பிசையப் போதுமான ஜலத்திற்குப் பதிலாகத் தேங்காய்ப்பால் அல்லது அதுசேர்ந்த ஜலத்தைவிட்டுப் பிசைவதுமுண்டு.

349. உப்புச்சீடை

348 - வது முறுக்கைச் சுற்றுவதற்கு மாவைச் சித்தப்படுத்தியது போலவே மா சித்தப்படுத்திக்கொண்டு அதற்குப் போட்டதுபோலவே உப்பு, தேய்த்த எள்ளு, சீரகம், காயம் முதலியவைகளேயும் அத்துடன் பத்துப்பலம் தேங்காய்த்துருவலேயும் போட்டு இறுகலாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டுப் பிசைந்து கழற்சிக்காய்ப் பிரமாணம் உருண்டைகளாக்கி ஓர் துணியில் ஒன்றோடொன்று படாமல் சற்றுநேரம் காற்றாட்வைத்திருந்து ஒரு தடவைக்கு (20) அல்லது (30) உருண்டைகளாகக் காய்ந்த நெய் அல்லது எண்ணெயிற் போட்டுப் பக்குவமாய் அதாவது கொஞ்சம் சிவக்கும்வரையில் வேகவிட்டு இப்பால் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இவ்விதமாகவே மீதி உருண்டைகளேயும் நெய் அல்லது எண்ணெயில் வேகவைத்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

பஜீ போண்டுகள் (பகோடாக்கள்)

இது அரோசக பரிகாரத்தின்பொருட்டுச் சாதாரண தினங்களிற் தேவையானபொழுது செய்யப்படும் ஒரு சாதாரணப் பக்ஷணமாயிருக்கின்றது. இது விசேஷமாய் மஹாராஷ்டிரர்களாலேயே பெரும்பாலும் செய்யப்படும்.

350. கடலேமா பஜீ (பகோடா)

கடலேமா - கால் $(\frac{1}{4})$ படி.—இதை ஒரு பாத்திரத்திற்போட்டுக் கொஞ்சம் இளக்கமாவதற்குப் போதுமான பால், புளித்த தயிர், ஜலம் இவைகளில் ஏதாவதொன்றைவிட்டுப் பிசையவேண்டியது. பின்பு,

நெய் - ஒன்றரைப் $(1\frac{1}{2})$ பலம்.—இதைக் கலந்துவைத்திருக்கும் கடலேமாவிற் போட்டுக் கலந்து பிசைந்து அதன்பின்,

உப்பு - அரைப் $(\frac{1}{2})$ பலம், சீரகம் - கால் $(\frac{1}{4})$ பலம், மிளகு - கால் $(\frac{1}{4})$ பலம், காயம் - நான்கு (4) கு. எ.—இவைகளில் உப்பைப்பொடித்தும் சீரகம் மிளகு இவை யிரண்டையும் நசுக்கியும் காயத்தைக் கொஞ்சம் ஜலத்திற் கரைத்தும் பிசைந்துவைத்திருக்கும் மாவிற் போடவேண்டியது. பின்பு,

மிளகாய்ப்பொடி - கால் $(\frac{1}{4})$ பலம், பச்சைக் கொத்துமல்லி - கால் $(\frac{1}{4})$ பலம்.—இவைகளிற் கொத்துமல்லியைமட்டும் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கி மிளகாய்ப்பொடியுடன் சேர்த்துக் கலந்துவைத்திருக்கும் மாவிற்போட்டுப் பிசைந்து மா இறுகலாயிருந்தால் இளக்கமாவதற்காகப் பின்னும் கொஞ்சம் ஜலம், புளித்ததயிர், பால் இவைகளிலேதாவதொன்றைவிட்டுப் பிசைந்து நெல்லிக்காயளவுள்ளதாய் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் எடுத்து நெய் அல்லது எண்ணெயிற்போட்டுக் கொஞ்சம் சிவக்கும்வரையில் வேகவைத்து எடுக்கவேண்டியது.

இந்தப் பஜிக்கு உபயோகித்திருக்கும் கடலைமாவிற்குப் பதிலாய்க் கோதுமைமா அல்லது உளுத்தமாவையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். அல்லாமலும் இளசான வாழைக்காய், புடலங்காய், பீர்க்கங்காய், கத்திரிக்காய் முதலிய காய்களையும் வில்லை வில்லையாய் நறுக்கி அவ்வில்லைகளுக்குக் கொஞ்சம் உப்பு, மிளகாய்ப்பொடி இவைகளைத் தடவிப் பிசைந்த மாவில் தோய்த்து நெய் அல்லது எண்ணெயில் வேகவைப்பதுமுண்டு.

351. கடலைமா புடலங்காய்ப் பஜீ (பகோடா)

புடலங்காய்-ஆறு (6) பலம்.—இளசான புடலங்காயின் நுனியையும் காம்பையும் நறுக்கி எறிந்துவிட்டு மற்றதை வில்லைவில்லையாய் நறுக்கிக்கொண்டு ஓர் இலையிற் போட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

போடிசெய்த உப்பு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **மிளகாய்ப்பொடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் புடலங்காய்த்தான்களின்மேற் போட்டுக் கலந்து,

நல்ல ஜலம் - மூன்று வீசம் ($\frac{3}{16}$) படி, **பச்சைக்கடலைமா** - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இவ்விரண்டையும் ஒரு பாத்திரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

போடிசெய்த உப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **நறுக்கின பச்சைமிளகாய்** - இரண்டு (2) பலம், **நறுக்கின கோத்துமல்லி** - ஒரு (1) பலம்.—இம்மூன்றையும் கடலைமாவிற் போட்டு நன்றாய்க்கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

எலுமிச்சம்பழம் - இரண்டு (2).—இதன் ரஸத்தை மாவிற் பிழிந்து கலந்து கொடுத்துப் பின்பு நறுக்கிவைத்திருக்கும் புடலங்காய் வில்லைகளில் ஒவ்வொன்றாய் எடுத்து மாவில் தோய்த்து அவ்வில்லைகளை மாவுடன் காய்ந்த எண்ணெய் அல்லது நெய்யில் போட்டுக் கொஞ்சம் சிவக்கும்வரையிற் பக்குவமாய் வேகவைத்து எடுக்கவேண்டியது.

இதில் சேர்ந்திருக்கும் கடலைமாவிற்குப் பதிலாய்க் கோதுமைமா அல்லது உளுத்தமாவையும் புடலங்காய்க்குப்பதிலாய் வாழைக்காய், கத்திரிக்காய், வெள்ளரிக்காய், பீர்க்கங்காய், முதலிய காய்களையுங் கொண்டு இப்பஜியைச் செய்யலாம். இப்பஜிகளைக் காய்களில்லாமல் உப்பு காரங்கலந்து மாவையே துளி துளியாய் நெய் அல்லது எண்ணெயிற் போட்டு வேகவைத்தெடுப்பதுமுண்டு.

352. கலவைப்பருப்புப் போண்டு (பகோடா)

கடலைப்பருப்பு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, **பயற்றம்பருப்பு** - மூன்று (3) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு**-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இம்மூவகைப் பருப்புகளையும் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து நன்றாய் ஊறியப்பின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு உரலிற் போட்டு வெண்ணெய்போலரைத்துக் கொஞ்சம் ஜலத்திற் கரைத்து முந்திய 351-வது பஜிக்குப் போட்டதுபோல் உப்பு, மிளகாய், கொத்துமல்லி, எலுமிச்சம்பழரஸம் முதலியவைகளைப் போட்டுப் பிசைந்து அதைப்போலவே நெய் அல்லது எண்ணெயில் வேகவைத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

353 வெங்காயப் பகோடா

வேங்காயம் - ஐந்து (5) பலம், **பச்சைமிளகாய்** - ஒன்றேகால் ($1\frac{1}{4}$) பலம், **இஞ்சி** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **பச்சைக் கோத்துமல்லி** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இந் நான்கு சாமான்களில் வெங்காயத்தின் நுனியையும் அடியையும் கிள்ளிவிட்டு மேற்றோலைப்போக்கியும், பச்சைமிளகாயின் காம்பைப் போக்கியும், இஞ்சியின் மேற்றோலைச் சீவியும், கொத்துமல்லியின் வேரைக் கிள்ளியும் வைத்துக்கொண்டு பின்பு எல்லாவற்றையும் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கி ஒன்றாய்க்கலந்து அகன்ற வாயையுடைய ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

இறுகலானநெய் - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம்.—இதைப் பாத்திரத்திலிருக் கும் வெங்காயம், மிளகாய் முதலியவைகளுடன் போட்டு நன்றாய்ப் பிசைந்து அதன்மேல் உள்ளங்கையைப் பரப்பிவைத்துச் சுற்றிச்சுற்றித் தேய்த்து அந்த நெய்யிற் காரம் முதலியவைகள் சேர்ந்து அது நுரைபோல் ஆனபின்,

கடலைமா - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **அரிசிமா** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி.—இவ்விரண் டையும் ஒன்றாய்க் கலந்து பாத்திரத்தி லிருக்கும் வெங்காயம், மிளகாய் முத லியவைகளுடன் கூடிய நெய்யுடன் கொட்டி,

உப்பு - ஒரு (1) பலம், **ஜலம்** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி.—இவ்விரண்டையும் ஒரு பாத்திரத்திற் போட்டுக் கரைத்து அந்தத் தெளிவைப் பாத்திரத்திலிருக்கும் மாவிற்கொட்டி அத்துடன் பின்னும் மூன்று வீசம் ($\frac{3}{16}$) படி ஜலத்தையுங் கொட்டி நன்றாய்க் கலந்து பிசைந்துகொடுத்து,

முந்திரிப்பருப்பு - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம்.—இதன் சிவப்புத்தோலை எடுத்துவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாக்கிக் கலந்துவைத்திருக்கும் மாவுடன் போட்டு மற்றொருதடவை கலந்துகொடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - ஏழரைப் ($7\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை ஓர் வாணலியில்விட்டு அடுப்பின் பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடன் கலந்து வைத்திருக்கும் மாவின் கால் பாகத்தைக் கழற்சிக்காய் அல்லது கொட்டைப்பாக்கு அளவாய்க் காய்ந்த நெய்யிற் போட்டு மூன்றுதடவை ஒவ்வொரு நிமிஷத்திற்கு ஒருதடவையாக ஜல்லிக்கரண்டியாற் கிளறிக்கொடுத்து அதை அதே கரண்டியாலெடுத்து இப் பால் வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு மீதியிருக்கும் மாவையும் இவ் வாறே செய்து எடுத்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

வெங்காயத்திற் பிரியமில்லாதவர்கள் அதை நீக்கிவிடலாம். ஆனால் இதிற் சேர்ந்திருக்கும் காலேயரைக்கால்படி கலப்பு மாவில் இரண்டுமாவுகளும் சமமாயிருக்கவேண்டும்.

354. உருளைக்கிழங்கு கோளா

உருளைக்கிழங்கு-ஒரு (1) வீசை.—இதை நன்றாய் வேகவைத்து அதன் மேற்றோலை யுரித்து அக்கிழங்குகளை ஆற்றி ஓர் களிம்பேறாத தாம்பாளத்திற் போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

கோதுமைமா-கால் ($\frac{1}{4}$) படி, வறுகடலைமா-கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இவ்விரண்டையும் தாம்பாளத்திலிருக்கும் உருளைக்கிழங்குடன் போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

பச்சைமிளகாய்-ஒரு (1) பலம், பச்சைகோத்துமல்லி-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், இஞ்சி-இரண்டு (2) பலம், வெள்ளைப்பூண்டு-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், தேங்காய்த் துருவல்-இரண்டு (2) பலம்.—இவைகளை ஓர் அம்மியிற்போட்டு வெண்ணெய் போலரைத்துத் தாம்பாளத்திலிருக்கும் வஸ்துக்களுடன் போட்டுக்கொண்டு,

வாதுமைப்பருப்பு-ஐந்து (5) பலம், வெங்காயம்-ஐந்து (5) பலம்.—இவைகளில் வெங்காயத்தின் தோலைப்போக்கித் துருவல்போல் நறுக்கிக் கொஞ்சம் நெய்யில் வதக்கிக்கொண்டும், வாதுமைப் பருப்பை வெந்நீரில் ஊறவைத்து அதன் மேற்றோலை நீக்கிக் கிராம்புபோல் நீள்வாட்டாய் நறுக்கியும் தாம்பாளத்திலிருக்கும் வஸ்துக்களுடன் போட்டுக்கொண்டு,

கிராம்பு-அரை ($\frac{1}{2}$) ரூ. எ., ஏலம் - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ., இலவங்கப்பட்டை-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், மிளகாய் - ஒரு (1) பலம், கோத்துமல்லிவிரை - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மஞ்சள் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம்.—இவைகளில் மிளகாய் கொத்துமல்லி விரை இவ்விரண்டைமட்டும் கொஞ்சம் எண்ணெயில் வறுத்துக்கொண்டு பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்ருய்ச் சேர்த்துக் குங்குமம்போற் பொடியாக்கி தாம்பாளத்திலுள்ள வஸ்துக்களுடன் போட்டு,

பொடித்த உப்பு-மூன்று (3) பலம், தயிர் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இவ்விரண்டையும் தாம்பாளத்திலுள்ள சாமான்களுடன் போட்டு நன்ருய் மர்த்தித்துப் பிசைந்து எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாக்கி வைத்துக்கொண்டு,

நெய்-முப்பது (30) பலம்.—இதை ஓர் வாணலியில் விட்டுக்காய்ச்சி அது நன்ருய்க் காய்ந்தபின் அதில் மேலே உருட்டி வைத்திருக்கும் உருண்டைகளைத் தடவைக்கு மூன்று அல்லது நான்காய்க் காய்ந்த நெய்யிற் போட்டு பக்குவமாய் வேகவைத்து எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

தேவையானல் பரிமாறுகையில் அவ்வுருண்டைகளை நான்காய்க் கத்தியினல் அறுத்து 2 அல்லது 3 எலுமிச்சம்பழங்களைப் பிழிந்துகொள்ளலாம்.

355. காரப் புந்தி

கடலைப்பருப்பு-ஆறு (6) பலம், பயற்றம்பருப்பு - நான்கு (4) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - இரண்டு (2) பலம்.—இம்மூன்று பருப்புகளையும் ஜலத்தில் ஊற வைத்திருந்து பின்பு ஜலத்தை வடித்துவிட்டு உரலிற்போடவேண்டியது.

உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை உரலிலிருக்கும் பருப்பிற்போட்டு மைபோல் அரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு அந்த மொத்தையை வேருெரு பாத்திரத்தில் எடுத்துவைத்துக்கொண்டு,

மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், பச்சை மிளகாய் - ஒரு (1) பலம், பச்சை கோத்துமல்லி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் உரலிற் போட்டு மைபோலரைத்துப் பின்பு முன் அரைத்துவைத்திருக்கும் பருப்பு

மொத்தையிற் போட்டுக்கலந்து பிசைந்து கொஞ்சம் இளக்கமாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டுப் பிசைந்து, ஜல்லிக்காண்டியைக் காய்ந்த நெய் அல்லது எண்ணெய்வாணலியின் நடுவில் ஒருகையால் பிடித்துக்கொண்டு மற்றொரு கையால் மாவைக் கொஞ்சமெடுத்து அந்த ஜல்லிக்கரண்டியிற் போட்டுக் கையின் ஐந்து விரல்களையும் குவியலாக்கிக்கொண்டு தேய்க்கவேண்டியது. இப்படித் தேய்ப்பதனுல் முத்துகளைப்போல் மா வாணலியில் விழும். அதற்குப் புந்தியென்று பெயர். வாணலியிலிருக்கும் அந்தப் புந்தியை மற்றொரு ஜல்லிக்காண்டியால் திருப்பிக்கொடுத்துக் கொஞ்சம் சிவக்கும்படி பொரிந்தவுடனே வாணலியிலிருந்து எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இவ்விதமாகவே மீதியிருக்கும் மாவையும் செய்யவேண்டியது.

356. மற்றொருவிதக் காரப் புந்தி

அரிசிமா - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, கடலைமா - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி.—இவ்விரண்டையும் ஓர் பாத்திரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

சீரகம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், மிளகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் நன்றாய்ப் பொடிசெய்து பாத்திரத்திலிருக்கும் மாவில் கலந்து,

உப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதை ஒருபலம் ஜலத்திற்கரைத்துப் பாத்திரத்திலிருக்கும் மாவிற்கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து உடனே,

இறுகலான நெய்-இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம்.—இதையும் பாத்திரத்திலிருக்கும் மாவிற்போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து இளக்கமாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டுப் பிசைந்து, முந்திய புந்தியைப் போலவே இதையும் ஜல்லிக்காண்டியிற் றேய்த்துப் பொரித்தெடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

போளிகள்

இப்பக்ஷணமானது நமது இந்துக்களுக்குரிய பெரும் பண்டிகை, விருந்து, கலியாணம் முதலிய விசேஷ சுபதினங்களிற் செய்யும் ஓர் பக்ஷணமாயிருக்கின்றது. இப்பக்ஷணத்திற்கு உபயோகப்படுத்தும் கோதுமைமாவானது பிசினுள்ளதாய் அதாவது குத்திப்புடைத்த முழுக்கோதுமையை நொய் எடுக்காமல் மாவாக்கியதாய் இருக்கவேண்டும்.

357. கடலைப்பருப்புப் பூர்ணப் போளி

நல்ல ஜலம் - ஒன்றேகால் ($1\frac{1}{4}$) படி.—இதை இரண்டரைப்படி ஜலங்கொள்ளுகிற ஒரு பாத்திரத்தில்விட்டுக் காய்ச்சி ஜலங்காய்ந்தவுடனே,

மஞ்சள் பொடி - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ., நெய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடலைப்பருப்பு அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இம்மூன்றையுங் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் போட்டு மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைத்திருந்து பின்பு பருப்பு செம்மையாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு அதன் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு,

வெல்லம் - இருபது (20) பலம்.—இதைத் தூளாக்கி வெந்த கடலைப் பருப்புடன் போட்டு நன்றாய்க் கலந்து காண்டியின் தலையால் மசித்துக் கொஞ்ச

நேரம் அப்படியே கொதிக்கவைத்து அதாவது இறுகலாகும்வரையில் அடிகாந்தாமலிருக்கும்படி கிளறிக்கொண்டேயிருந்து பின்பு அதை அடுப்பைவிட்டிறக்கி மற்றொரு தாம்பாளத்திற் கிளறிக்கொண்டு கொஞ்சம் ஆற்றி வெண்ணெய்போலரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

ஏலரிசிப்பொடி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதை அரைத்து வைத்திருக்கும் மொத்தையிற் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இதற்குப் பூர்ணமென்று பெயர். பின்பு,

கோதுமைமா - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) படி.—இதைக் கொஞ்சம் ஜலம்விட்டு இறுகலாய்ப் பிசைந்து வைத்துக்கொண்டு,

நல்லெண்ணெய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **உப்பு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க் கலந்து கரைத்துப் பிசைந்துவைத்திருக்கும் கோதுமைமாவிற் றடவி நன்றாய் ஓட்டி ஓட்டிப் பிசைந்து கம்பிபோலாகும்படி பதப்படுத்தி அதில் எலுமிச்சங்காயளவு மாவை எடுத்துருட்டி உள்ளங்கையில் வைத்துக் கொஞ்சம் தட்டி அதன்மேல் அரைத்துவைத்திருக்கும் பூர்ணத்தில் கையிலிருக்கும் மாவின் ஒன்றரை மடங்கத்தனை எடுத்துருட்டி வைத்து அதை அடியிலிருக்கும் மாவைக்கொண்டே மூடிக் குங்குமம்போன்ற அரிசிமாவிற்போட்டுப் புரட்டி அவ்வுருண்டையைச் சற்றேறக்குறைய தோசையின் வடிவாய் அப்பளமாக்கித் தோசையைச் சுடுவதுபோலவே இதையும் தோசைக்கல்லிற் * போட்டுச் சுட்டு எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது. ஆனால் இப்போளியை அப்பளமாக இடுகையில் அதை உளுத்தமாவு அப்பளத்தை அப்பளமாக இடுகையில் அடிக்கடித் திருப்பித்திருப்பிப் போடுவதுபோல் போடாமல் ஒரேபக்கமாய் அப்பளக்குழவியினால் மெதுவாய் உருட்டி வட்டமாக்கவேண்டியது.

இதைப்போலவே பயற்றம்பருப்பு, துவரம்பருப்பு, காராமணி (தட்டைப் பயிறு) முதலிய பருப்புகளையும், வாழைக்காய், பறங்கிக்காய், வள்ளிக்கிழங்கு, உருளைக்கிழங்கு முதலிய காய் கிழங்குகளையுங்கொண்டு பூர்ணஞ்செய்து அப்பூர்ணத்தைக்கொண்டு போளி செய்வதுண்டு. இப்பூர்ணங்களிற் சிலர் கசகசா, கொப்பரைத்துருவல் இவைகளை வறுத்துத் தூளாக்கியும் பூர்ணத்துடன் சேர்ப்பதுண்டு. இப்பூர்ணப் போளிகளை அப்பளத்தைப்போல் அப்பளக் குழவியினால் வட்டமாக்காமல் கையினால் தட்டியும் போடுவதுண்டு. அப்படித் தட்டும் பக்ஷத்தில் கோதுமைமாவைப் பிசைந்து பதப்படுத்துகையில் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயை அதிகமாய்ச் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டியது.

---

* தோசைக்கல் அல்லது இருப்புத்தகட்டை அடுப்பின்மேல் போடுவதற்குமுன் கொஞ்சம் மண், சாம்பல், உப்பு இவைகளைச் சேறுபோல் கொஞ்சம் சலத்தைவிட்டுக் கரைத்துத் தோசைக்கல்லின் அடிப்பாகத்தில் பூசவேண்டியது. இவ்வாறு பூசுவதானது அத்தோசைக்கல்லிற் சுடப்படும் போளியின் அடி காந்தாமலிருப்பதின் பொருட்டேயாம். இவ்வாறே பிந்திய போளிகளைச் சுடுகையிலும் செய்யவேண்டும்.

நெய்-மூன்று (3) பலம்.—இதை ஒரு களிம்பேறாத பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய் 22-வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயார் செய்தவுடனே கரைத்து வைத்திருக்கும் மாவை அதிற்கொட்டிக் கொஞ்ச நேரம்வரையிற் கிளறிக்கொண்டேயிருந்து இறுகலாய் அதாவது மொத்தையான பதம் பார்த்துக்கொண்டு ஓர் தட்டத்திற்கு நெய்யைத்தடவி அதில் வெந்த மாவைக் கொட்டிப் பலகைபோல் ஒன்றரைவிரல் கனமுள்ளதாய்த் தட்டிச் சதுரஞ் சதுரமாய்க்கீறி நன்றாய் ஆறியபின் வில்லைகளாக்கி உபயோகிக்கவேண்டியது.

394. கொப்பரை பர்பி

கொப்பரைத்துருவல்-பதின்மூன்று (13) பலம்.—கொப்பரையின் மேற்பாகமாகிய கறுப்பை மெல்லியதாய்ச் சீவி எறிந்துவிட்டு மற்றதைத் துருவி நிறைப்படி நிறுத்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

வறுத்த கசகசா-மூன்று (3) பலம், ஏலரிசிப்பொடி-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவற்றை ஓர் கலுவத்திற்போட்டு இடித்துத் தூளாக்கி வைத்துக்கொண்டு,

பால்கோவா* - மூன்று (3) பலம், சீனிச்சர்க்கரை-இருபத்தொன்பது (29) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின தாம்பாளத்தில் ஒன்றாய்ப்போட்டு அதனுடன் மேலேயிடித்து வைத்திருக்கும் கொப்பரை, கசகசா இவைகளையும் போட்டு நன்றாய்க் கலந்து பிசைந்து எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாக்கி வில்லை வில்லைகளாய்த்தட்டி மற்றொரு தாம்பாளத்தில் வில்லைகளையெல்லாம் வைத்து அத்தாம்பாளத்தைக் கனகனவென்றிருக்குந் தணலின்மேல் வைத்து மேலொரு தாம்பாளத்தைக் கவிழ்த்து மூடிவைக்கவேண்டியது. சற்றுநேரத்திற்குப்பின் கொஞ்சஞ்ஜலத்தை மூடியிருக்கும் தாம்பாளத்தின்மேற் றெளிக்க அது சுருசுருவென்ற சப்தத்துடன் கொதிகண்டால் அது பக்குவமாயிற்றென்று அறிந்து தணலைவிட்டு இப்பாலெடுத்து உபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டியது.

இதைச் சிலர் பாகாக்கி பர்பி செய்வதுண்டு. அப்படிச் செய்யவேண்டுமானால் கொப்பரை கசகசா இவைகளை யிடித்த தூளையும் பால்கோவாவையும் ஒன்றாய்க் கலந்து பிசைந்து சர்க்கரையைமட்டும் முந்திய பர்பிகளுக்குப் பாகு தயார்செய்ததுபோற் செய்து அந்தப்பாகிற் பிசைந்துவைத்திருக்கும் மொத்தையைப்போட்டுக் கடைந்து அதை ஓர் தாம்பாளத்திற்கு நெய்தடவி அதில் விட்டுப் பரப்பி முந்திய பர்பிகளைப்போல் வில்லைகளாக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இதற்கு நிறம் கொடுக்கவேண்டுமானால் பாகு தயாராகையில் எட்டு குன்றிமணியெடை குங்குமப்பூவைப் பாலிற்கரைத்துப் பாகிற் கொட்டவேண்டியது.

395. வாதுமை பர்பி

வாதுமைப்பருப்பு - இருபது (20) பலம்.—இதைக் கொஞ்சநேரம் வெந்நீரில்

---

* இதன் விவரத்தை 307-வது பக்கத்தின் அடியில் காட்டியிருக்கும் குறிப்பினலறிக.

ஊறவைத்திருந்து சிவந்த மேற்றோலைப் போக்கிக் கலுவத்திற்போட்டு நன்றா யிடித்துப் பஞ்சுபோலாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

சீனிச்சர்க்கரை - இருபத்தைந்து (25) பலம்.—இதை முந்திய பர்பிகளுக் குப் பாகு தயார்செய்ததுபோற் பாகுசெய்து மேலே இடித்து வைத்திருக்கும் வாதுமைப்பருப்பை அதிற்போட்டு நன்றாய்க் கடைந்து மறுபடியும்,

சீனிச்சர்க்கரை-ஐந்து (5) பலம்.—இதை இடித்த வாதுமையைப்போட்ட பாகிற் போட்டு நன்றாய் மறுபடியும் கலந்து பின்பு ஓர் பலகையில் நெய்யைத் தடவி அதன்பேரில் இதைக்கொட்டி வேண்டிய கனம் பரப்பி,

ஏலரிசிப்பொடி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இதைப் பலகையின்பேரிலிருக் கும் பர்பியின்மேற்றூவி சதுரமாய்க் கீறி வில்லைகளாக்கிக் கொள்ளவேண்டியது.

தேவையானால் இதற்கும் முந்திய பர்பிகளுக்குப் போட்டதுபோற் குங்கு மப்பூவைப் பாலிற் கரைத்துப் பாகாகையில் அதிற் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இதைப்போலவே முந்திரிப்பருப்பைக் கொண்டும் பர்பி செய்யவேண்டியது.

396. மைசூர் பாகு

சீனிச்சர்க்கரை - ஒரு (1) வீசை, நல்ல ஜலம் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இவ்விரண் டையுஞ் சேர்த்து 114-வது பக்கத்திற் சொல்லிய இரண்டாவது பாகின்படி முதிர்பாகாக்கி வைத்துக்கொண்டு,

நெய் - அரை ($\frac{1}{2}$) வீசை, கடலைமா - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இவைகளில் நெய்யை ஓர் பெரியதும் வாயகன்றதும் கனமுமான வாணலியில்விட்டுக் காய்ச்சி அது நன்றாய் உருகியபின் கடலைமாவையும் அதிற்போட்டுக் கரைத்துக் காய்ச் சிக்கொண்டே வந்து வாணலியிலிருக்கும் மாவானது கொஞ்சஞ்சிவந்து வறு பட்ட வாசனையுடன் கைக்கு மணற்போல் ஆனதைப்பார்த்து அத்தருணத் திற் சித்தப்படுத்திவைத்திருக்கும் சர்க்கரைப்பாகை அதிற் கொட்டி நன்றாய்க் கலந்து இரண்டு நிமிஷத்திற்குப்பின் நெய்யைத்தடவின தாலத்தைப்போலுற்ற ஒரு தாம்பாளத்திற்கொட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இவ்வாறு கொட்டிய பின் அப்பாகிலுள்ள நெய்யானது பாகு ஆற ஆற மிதந்து வருமாகையால் அச் சமயத்தில் அந்த நெய்யை மெதுவாய் வடித்து எடுத்துவிடவேண்டியது.

தேவையானால் இதில் ஒரு ஜாதிக்காயையும் கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ. ஏலரிசியை யும் பொடிசெய்து பாகைத்தாம்பாளத்திற் கொட்டுவதற்குமுன் அதிற் போட்டுக் கலந்துகொடுத்துத் தாம்பாளத்திற் கொட்டவேண்டியது. அப்பாகானது நன் றாய் ஆறியபின் அதைச் சதுரஞ்சதுரமாய் கத்தியாற் கீறி சற்றேறக்குறைய ஒன்றரை ($1\frac{1}{2}$) அங்குலம் சதுரமுள்ள துண்டுகளாக்கி உபயோகிக்கவேண்டியது.

கோதுமைநொய் (ரவை) பக்ஷணங்கள்

இப்பக்ஷணங்களின் உபயோகமும் முந்திய போளி, லாடு, ஜிலேபி முத லியவைகளின் உபயோகத்தைப்போலவேதான். இப்பக்ஷணங்களைச் செய்வதற்கு உபயோகிக்கும் கோதுமைநொய்யானது எப்பொழுதும் நல்லதாகவே அதாவது

பிசின் போன்றதாயிருக்கவேண்டும். இவைகள் பால், சர்க்கரை இவைகளையே அநுபானமாகக்கொண்டு புசிக்கப்படும்.

397. குளோரி

ரவை (கோதுமைநோய்)-அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, அரிசிமா-இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்ச் சேர்த்துக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு இறுகலாய்ப் பிசைந்து கால்மணிநேரம் வரையில் அப்படியே ஊறவைத்திருந்து பின்பு அதை அம்மியில் வைத்து அடிக்கடி ஜலத்தைத் தடவிக்கொண்டு பஞ்சு போல் இடித்துப் பதமாக்கிப் பின்பு கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைத் தடவிக் கொண்டு அதை நாற்பது (40) சமவுருண்டைகளாக்கி அவ்வுருண்டைகளைக் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைத் தடவின வாழையிலையில் வைத்து ஓர் ஈரத்துணி யால் மூடிவைக்கவேண்டியது. பின்பு

சீனிச்சர்க்கரை - எட்டு (8) பலம், குங்குமம் போன்ற அரிசிமா - எட்டு (8) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்ச்சேர்த்து அம்மியிற் போட்டரைத்து எடுத்துதிர்த்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு மேலே உருட்டி வைத் திருக்கும் உருண்டைகளில் ஒன்றை எடுத்துக் கொஞ்சம் கிண்ணம்போலாக்கி அரைத்து வைத்திருக்கும் மாகலந்த சர்க்கரையிற் காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம் அளவைக் கிண்ணத்திற்போட்டு அதை மடிக்க வேண்டியது. இவ்வாறு மடித்த பின் அது கொழுக்கட்டையைப்போல் நீள்வட்டமாய் இருக்குமாகையால் அதன் வளைவுபோன்ற ஓரத்தைச் சுருக்குப்பையைச் சுருக்குவதுபோல் சுருக்கி அச்சுருக்கை நன்றாய்ப் பொருந்தும்படி விரல்களால் அழுத்திப் பின்பு உருண் டைகளாக்கி ஓர் அப்பளப்பலகையின்மேற் கொஞ்சங் குங்குமம்போன்ற அரிசி மாவைத் தூவித் துடைத்து உருட்டிவைத்திருக்கும் ரவை உருண்டையை அதில் வைத்து அதன்மேலும் கொஞ்சம் அரிசிமாவைத் தூவி ஓர் அப்பளக் குழவியினால் மெதுவாயும் சமமாயும் ஒட்டிக்கொண்டே அப்பளத்தை யிடுவது போல் எட்டு அங்குலம் விசாலமுள்ள அப்பளமாக இடவேண்டியது.

நெய் - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) வீசை.—இதை ஓர் வாணலியில் விட்டு நன்றாய்க் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே மேலே தயாராக்கிவைத்திருக்கும் அப்பளத்தைப் போட்டு உடனே அதே காய்ந்த நெய்யை ஓர் கரண்டியால் எடுத்துப் பொரிபடும் அப்பளத்தின்மேற் கொட்ட அது உப்பும். அச்சமயத்தில் மற்றொரு கையில் கம்பிபோன்ற ஓர் நீண்ட குச்சியை வைத்துக்கொண்டு உப்பின குளோரியைப் புரட்டிக்கொடுத்து மற்றொரு தடவை காய்ந்த நெய்யைக் கரண்டியால் எடுத்து விட அது உப்பும். மறுபடியும் புரட்டி முன்போலவே காய்ந்த நெய்யை அதன் பேரில் விடவேண்டியது. இப்படியே அக்குளோரியானது வட்டத் தலைக்கணை யைப்போல் ஆகும்வரையில் புரட்டிக்கொண்டும் காய்ந்தநெய்யை விட்டுக்கொண்டு மிருந்து அது நன்றாய் உப்பியபின் எடுத்துவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இவ்விதமாகவே அந்த மீதி உருண்டைகளையும் செய்யவேண்டியது.

398. பதர் பேணி

கோதுமைநொய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதைக் கொஞ்சம் பால் அல்லது ஜலத்தை விட்டு இறுகலாய்ப் பிசைந்து கால்மணிநேரம் ஊறவைத்திருந்து ஓர் அம்மியின்பேரில் வைத்து இடித்துப் பதமாக்கி வைத்துக்கொண்டு பின்பு,

இறுகலான நெய்* - ஒரு (1) பலம், குங்குமம் போன்ற அரிசிமா - ஒரு (1) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின தாம்பாளத்திற் போட்டுத் தேய்த்து வெண்ணெய் போலாக்கி அதை இடித்து வைத்திருக்கும் கோதுமை நொய் மொத்தையுடன் சேர்த்துக்கொண்டு மற்றொரு தடவை முன்போலிடித்துப் பஞ்சு போற் பதப்படுத்தி அதை ஆறு (6) சமவுருண்டைகளாய் உருட்டி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது. பின்பு உருட்டி வைத்திருக்கும் ரவை உருண்டைகளில் மூன்று உருண்டைகளை எடுத்து ஆலிலை கனமுள்ளதாய்த் தனித்தனி அப் பளமாக்கி அவ்வொவ்வொரு அப்பளத்தின் மேற்பாகத்தில் மூன்றரைப் ($3\frac{1}{2}$) பலம் விழுக்காடு இறுகலான நெய்யைத்தடவி அப்படி நெய் தடவின மூன்று அப்பளங்களையும் ஒன்றின்மேல் ஒன்றாக வைத்து அதைப் பாயைச் சுருட்டுவது போற் சுருட்டி ஓர் வாழையிலைக்குக் கொஞ்சம் நெய்யைத்தடவி இச்சுருளை வைத்து அதை ஓர் ஈரத்துணியைக்கொண்டு மூடிவைக்க வேண்டியது. இவ்வித மாகவே மற்ற மீதி மூன்று உருண்டைகளையும் செய்து சுருளாக்கி முந்திய சுருளுடன் ஒன்றோடொன்று படாமல் வைத்து அரைமணிநேரம் ஊறும்படி அப்படியே வைத்திருந்து பின்பு அவ்விரண்டு சுருள்களில் ஒவ்வொன்றின் இரண்டு நுனிகளையும் பிடித்துக்கொண்டு நான்கு அங்குலம் அதிகமாய் நீளும் படி மெதுவாய் இழுத்து நீட்டி ஒவ்வொரு சுருளையும் ஐந்துசமமான துண்டு களாய்க் கத்தியினால் அறுத்து நெய் தடவின வாழையிலையின்மேல் வைத்து மேலொரு வாழையிலையால் மூடிவைக்கவேண்டியது.

நெய் - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) வீசை.—இதை ஒரு வாணலியில்விட்டுக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே அறுத்துவைத்திருக்கும் உருண்டைகளில் ஒன்றை எடுத்து அறுபட்டிருக்கும் இரண்டு ஓரங்களையும் கோடாலியின் கூர்போல் ஆகும்படி விரலால் அழுத்திக்கொண்டு அதை அப்பளப் பலகையின்மேல் வைத்து மெதுவாய் உருட்டி இரண்டு ஆலிலை கனமுள்ளதாய் வட்டமாக்கி அதைக் காய்ந்தநெய்யிற் போட்டு உடனே அக்காய்ந்த நெய்யையே ஒரு காண்டியாலெடுத்துப் பொரிபடும் அப்பளத்தின்மேல் விட்டால் அது கொஞ்சம் உப்பும். உடனே அதைப் புரட்டி மறுபடியும் கொஞ்சம் காய்ந்த நெய்யை அதன்பேரில் விடவேண்டியது. இவ்விதமாகவே இரண்டு மூன்றுதடவை திருப்பிக்கொடுத்துக்கொண்டிருந்து அது உப்பி அதாவது சுரசுர வென்னும் சத்தம் பூர்ணமாய் நின்றவுடனே வாணலியைவிட்டு இப்பாலெடுத்து வைத்துக்

* இது நாற்றமில்லாமல் வெண்மையாயும் மெழுகுபோல் பிசினுள்ளதாயும் இருக்க வேண்டுமென்று அறிக.

கொள்ளவேண்டியது. இவ்விதமாகவே மீதியிருக்கும் உருண்டைகளையும் பேணியாக்கிக் காய்ந்தநெய்யிற் பொரித்தெடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

இப்பேணியைச் செய்கையிற் சுருள்களை அறுத்தபின் அவ்வுருண்டைகளை அப்பளமாக்குவதற்கு அப்பளக்குழவியினால் உருட்டுவதற்குப் பதிலாகக் கையால் தட்டி அப்பளமாக்குவதுமுண்டு.

399. பதர் ஸோமாசி

இச்சோமாசியைச் செய்வதற்குமுன் இதற்குவேண்டிய காஜாவைச் செய்து வைத்துக்கொள்வது அவசியமாகையால் அதைப் பின்வருமாறு செய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

வறுகடலை - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **வறுத்த கசகசா** - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்ச் சேர்த்துச் சன்னமாய்ப் பொடிசெய்து வைத்துக்கொண்டு,

ஏலரிசிப்பொடி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **கொப்பரைத்துருவல்** - ஐந்து (5) பலம், **சீனிச்சர்க்கரை** - முப்பது (30) பலம்.—இம்மூன்றையும் பொடிசெய்து வைத்திருக்கும் கடலை, கசகசாவுடன் சேர்த்து மற்றொருதடவை அரைத்துப் பொடிசெய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இதற்குச் **சோமாசிகாஜா**வென்று பெயர்.

கோதுமை நொய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **இறுகலான நெய்** - ஒரு (1) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலம் அல்லது பாலைவிட்டு இறுகலாய்ப் பிசைந்து கால்மணிநேரம்வரையில் அப்படியே ஊறவைக்கவேண்டியது.

நெய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **உப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ.—இவ்விரண்டையும் ஒரு அம்மியில் வைத்தரைத்து வெண்ணெய்போலாக்கி அதில் மேலே பிசைந்து வைத்திருக்கும் கோதுமை நொய் மொத்தையைப் புரட்டிக்கொண்டே இடித்துப் பஞ்சுபோல் பதமாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

இறுகலான நெய்* - ஐந்து (5) பலம், **குங்குமம்போன்ற அரிசிமா** - ஐந்து (5) பலம்.—இவைகளை ஓர் ஈயம்பூசின தாம்பாளத்திற் போட்டுச் சுற்றிச்சுற்றித் தேய்த்துப் பிசின்போலாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இதற்கு **ஸாடி**யென்று பெயர். பின்பு இடித்துவைத்திருக்கும் கோதுமைநொய் மொத்தையைப் பன்னிரண்டு சமபாகங்களாக்கி ஓர் இலையிற் கொஞ்சம் நெய்யைத் தடவி அதில் வைத்து மூடிவைக்கவேண்டியது.

நெய் - அரை ($\frac{1}{2}$) வீசை.—இதை ஓர் வாணலியில்விட்டு அடுப்பில் வைத்துக்காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே, மேலே உருட்டிவைத்திருக்கும் ரவை உருண்டைகளில் இரண்டை இப்பாலெடுத்துக்கொண்டு எருக்கிலை கனமுள்ளதாய் ஒவ்வொன்றையும் அப்பளமாக்கி அவைகளில் ஒரு அப்பளத்தின்மேல் மேலே சித்தப்படுத்திவைத்திருக்கும் ஸாடியிற் கொஞ்சம் எடுத்துப் புளியிலை

* இதன் விவரத்தை 324-வது பக்கத்தின் அடியிற்காட்டியிருக்கும் குறிப்பினாலறிக.

கனமுள்ளதாய்த் தடவி அதன்மேல் மற்றொரு அப்பளத்தை வைத்துச் சுருள் போற் சுருட்டி அதை நான்கு துண்டுகளாக்கி அதன் நுனிகளையும் பேணி உருண்டைகளின் நுனிகளைப்போல் கூராக்கி அதில் ஒவ்வொன்றையும் இரண்டு ஆழிலை கனமுள்ள பேணி அப்பளமாக இட்டு அவ்வப்பளத்தின் மத்தியில் மேலே தயாராக்கிவைத்திருக்கும் காஜாவில் இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம் நிறையளவு வைத்து அதன் ஓரத்தை ஈரத்துணியால் துடைத்து ஈரமாக்கி மடித்துக் கட்டை விரலினால் அழுத்தி அதன் வளைவுபோன்ற ஓரத்தை ஓர் சோமாசிச்சக்க ரத்தால் * நெல்லளவு அறுத்துப் பின்பு காய்ந்திருக்கும் நெய்யிற்போட்டு உடனே அந்தக் காய்ந்த நெய்யையே ஓர் கரண்டியால் எடுத்து வேகும் சோமா சியின்மேல்விட அது உப்பும். அத்தருணத்திலதைப் புரட்டி முன்போலவே காய்ந்த நெய்யை அதன்பேரில் விட்டு அது நன்றாய் உப்பும் வரையில் அப் படியே திருப்பிக்கொண்டிருந்து பின்பு வாணலியைவிட்டு இப்பாலெடுக்கவேண் டியது. இவ்விதமாகவே மீதியிருக்கும் உருண்டைகளையும் செய்யவேண்டியது.

400. காஜா மண்டிகை

இப்பக்ஷணத்தைச் செய்யத் தொடங்குமுன் இதற்கு வேண்டிய காஜா வைச் செய்து வைத்துக்கொள்வது அவசியமாகையால் அதைப் பின்வருமாறு செய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

சீனிச்சர்க்கரை † - அரை ($\frac{1}{2}$) வீசை, கோதுமைமா - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம், வெள்ளை ஏலரிசிப்பொடி - ஒரு (1) ரூ. எ., கசகசா இரண்டு (2) பலம், குங்குமப்பூ - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ.—இவற்றுள் குங்குமப்பூவை ஒருகரண்டி முட் டையளவு நெய்யிற் சேர்த்து நன்றாய்த் தேய்த்துக் கரைத்துச் சர்க்கரையுடன் நன்றாய்க் கலந்து அச்சர்க்கரையுடன் மற்ற வஸ்துக்களையும் ஒன்றாய்ச் சேர்த்து ஓர் களிம்பேறாத தாம்பாளத்திற் கொட்டி அவைகளை வெண்ணை மொத்தை யைப்போல் இறுகலாயிருப்பதற்குப் போதுமான இறுகலான நெய்யை விட்டு நன்றாய்ப்பிசரி உள்ளங்கையாற்றேய்த்து வெண்ணைபோலுருட்டி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது. இதற்கே மண்டிகை காஜாவென்று பெயர்.

கோதுமைநொய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, கோதுமைமா ‡ - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம், பொடி செய்த உப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ.—இவைகளில் ரவை மா இவைகளை இறுகலாய் அதாவது அப்பளமாவைவிட சற்று இளக்கமாயிருப்பதற்குப் போதுமான ஜலத்தில் இதிற்கண்ட உப்பைக் கரைத்து அவ்வுப்பு ஜலத்தில் ரவையையும் மாவையும் சேர்த்துக்கலந்து நன்றாய்ப்பிசைந்து ஒருமணிநேரம்

---

* 62-வது பக்கத்தில் 60 இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவைப் பார்க்க.

† இச்சர்க்கரையானது நாட்டுப்பூராவென்ற பெயரை உடையதாய் அதாவது மணல்போலில்லாமற் பிடிபிடியாய்ப் பிடித்துவைக்கக்கூடியதா யிருப்பதுடன் கட்டிகட்டி யாயில்லாமற் சலித்தும் வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

‡ இம்மாவைச் சேர்ப்பது மண்டிகையானது செய்துவைத்த ஆறியபின் வெடித்துப் போகாமலிருப்பதற்கேயாம்.

வரையில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்துக்கொண்டு போளிகளின் மாவைப்போல் அத்தினை இளக்கமாகும்படி நன்றாயிடித்து,

குங்குமம்போன்ற அரிசிமா - இரண்டு (2) பலம், நல்லெண்ணெய் - இரண்டரைப் (2½) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஓர் களிம்பேறாத தாம்பாளத்திற் போட்டு அதன்பேரில் உள்ளங்கையை வைத்துச் சுற்றிச்சுற்றித் தேய்த்து நுரைபோலாக்கி அதைப் பிசைந்து வைத்திருக்கும் ரவை மொத்தையில் இடைக்கிடைத் தடவிக்கொண்டு மற்றும் சில தடவைகளில் மர்த்தித்து உடனே,

நல்லெண்ணெய் - ஒரு (1) பலம்.—இதை ஓர் தாம்பாளத்தில் விட்டு அதின்மேல் மர்த்தித்து வைத்திருக்கும் ரவை மொத்தையை வைத்து அதன் மேல் ஒரு ஈரத்துணியை மூடிவைக்கவேண்டியது. பின்பு,

குங்குமம்போன்ற அரிசிமா - ஒரு (1) படி.—இதை ஓர் தாம்பாளத்தில் போட்டு வைத்துக்கொண்டு ஓர் சமதரை அல்லது பெரிய பலகையின்மேல் நன்றாய்ப்பிழிந்த ஈரத்துணியைப் பரப்பி அத்துணியின்மேல் தாம்பாளத்திலிருக்கும் மாவிற் பாதியைத் துணி தெரியாமலிருக்கும்படி மெலிதாய்ப் பரப்பி, தாம்பாளத்தில் ஈரத்துணியால் மூடிவைத்திருக்கும் ரவை மொத்தையின்மேல் கையை வைத்துக் கொஞ்சத்தைப் பிடித்து விரல்களைக் குழல்போலாக்கி மூத்த கையின் மேற்பக்கத்தின் வழியாய் (நாய்க்குடைபோல்) பிதுங்கிவரும் மாவை அரிசிமாப் பரப்பியிருக்கும் ஈரத்துணியின்மேல் வைக்கவேண்டியது. இவ்வாறு தாம்பாளத்திலிருக்கும் ரவைமொத்தையை இருபது (20) சமபாகங்களாய்ப் பிதுக்கி எடுத்து மேற்படி ஈரத்துணியின்மேல் வைத்து அவ்வுருண்டைகளின் பேரிலும் கொஞ்சம் அரிசிமாவைத்தூவி அதையும் ஒரு ஈரத்துணியைக் கொண்டு மூடிவைக்கவேண்டியது. இவ்வாறிருக்கையில்,

ஒரு சிறிய மண்பானை.—இதன் வெளிப்புறத்து அடிப்பாகமானது கோழி முட்டைபோற் கூறாயில்லாமல் வில்வளைவா யிருக்கிறதாய்ப் பார்த்து அப்பானையின் மேற்புறத்து மூன்றிலொருபாகத்தை விரிந்துபோகாமலுடைத்து அதாவது ஒரு குண்டானைப் போலாக்கி அதை அடுப்பின்பேரில் கவிழ்த்து அவ்வடுப்பின் எரிச்சல் அப்பானையின் மேற்புறத்தில் படாமலிருக்கும்படி அடுப்பின் வெளிப்புறச்சுவரின் தரையும் பானையின் மேற்புறமும் பொ[illegible]ச் சமமாயிருக்கும்படி மண்ணைப்பிசைந்து தடவிக் கோழிக்கூட்டை பாற் செய்து பானையின் வளைவான மேற்புறத்தில் (சுவருக்குச் சுண்ணும்பைப் பூசுவதுபோல்) செம்மண்ணைத்தடவி கூடுபோன்ற அடுப்பில் மிதமாய் எரிச்ச விட்டு அது காய்ந்தவுடனே, மேலே உருட்டிவைத்திருக்கும் மண்டி[illegible] காஜாவைப் பத்து சம உருண்டைகளாக்கி வைத்துக்கொண்டு, ஈரத்து[illegible] மூடிவைத்திருக்கும் ரவை உருண்டையில் ஒன்றையெடுத்து உள்ள[illegible] வைத்துக்கொண்டு சற்று அழுத்தி அதன்மேல் காஜாமொத்தையி[illegible] வைத்து அதின்மேல் மற்றொரு ரவை உருண்டையை வைத்து [illegible] உருண்டைகளினோரங்களை உள்ளிருக்கும் காஜாவை மறைக்கும்ப[illegible]

பொருத்தி அதை அரிசிமாவைத் தடவின ஓர் பெரிய அப்பளப்பலகையின்மேல் வைத்து அதன்மேலுங் கொஞ்சம் அரிசிமாவைத் தூவி பெரிய அதாவது சற்றேறக்குறைய ஒருமுழ விசாலத்தையுடைய அப்பளமாகச் செய்து * அடுப்பின் பேரிலிருக்கும் பானையின்மேல் போர்த்துவிடவேண்டியது. சற்று நேரத்திற்குப் பின் அம்மண்டிகையானது சற்று உப்புஞ்சமயத்தில் அம்மண்டிகையை இரண்டு கைகளால் எடுத்துத் திருப்பிப்போடவேண்டியது. பின்னுஞ் சற்றுநேரத்திற்கப்புறம் அதுவுங்கொஞ்சம் சுட்டபின் மண்டிகையையெடுத்து ஓரங்களைச் சுருக்குப்பையைப்போற் சுருக்கி அல்லது தலைக்கணையைப்போல் மடித்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இதைப்போலவே மீதிமாவையும் செய்யவேண்டியது.

401. அரிசிமாச் சேமிகை அல்லது சந்திகை

நல்ல அரிசி - ஒரு (1) படி.—அரிசியைச் செம்மையாய்க் களைந்து நிழலிலுலர்த்திச் சன்னமாய் மாவாக்கி 313-வது தேங்காய்ப்பூரண கொழுக்கட்டைக்கு அரிசிமாவை வேகவைத்துப் பதனுக்கியதுபோல் பதனுக்கி அதைக் கிச்சிலிக்காயளவு உருண்டைகளாக்கி வைத்துக்கொண்டு அவ்வுருண்டைகளில் ஒவ்வொன்றையும் 59-வது பக்கத்தில் 44 இந்த லக்கத்தையுடைய சந்திகையுரலிற் போட்டு அதின் ப என்னும் உலக்கையை வைத்து ஒருவர் அழுத்த மற்றொருவர் ஒரு இட்டிலிதட்டில் வாழையிலைத்துண்டை வைத்து அவ்வுரலின் அடியில் கையைச் சுற்றிச்சுற்றி (ஆரதி எடுப்பதுபோல்) ஏந்தி எடுத்து அதைக் கொழுக்கட்டைகளைப்போல் இட்டிலி பாத்திரத்தில் ஜலத்தின் ஆவியால் வேகவைத்து எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

இதின்மாவை வேகவைத்துக் கிளறுகையில் கால் ($\frac{1}{4}$) பலம் உப்பையும் கொதிக்கும் ஜலத்திற் போடவேண்டியது. இச்சந்திகையைப் பிழிந்து இட்டிலியைப்போல் வேகவைப்பதற்குப் பதிலாய் முதலில் வேகவைத்துக் கிளறிய மாவை உருண்டைகளாக்கி இரண்டு அல்லது மூன்றுபடி ஜலத்தைக் கொதிக்க வைத்து அதில் இவ்வுருண்டைகளை போட்டு வேகவைத்து அவ்வுருண்டையைச் சந்திகை யுரலிற் போட்டு மேற்சொல்லியபடி பிழிந்து பின்னும் இட்டிலி பாத்திரத்தில் வைத்து வேகவைக்காமலே எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

402. சேமிகைப் பேணி

கோதுமை நொய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு இறுகலாய்ப் பிசைந்து ஒரு மணிநேரம் வரையில் ஊறவைத்திருந்து,

நல்ல ஜலம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, உப்பு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவைடையும் கரைத்துப் பக்கத்தில் வைத்துக்கொண்டு மேலே பிசைந்து வைத்

* மண்டிகையைச் செய்வதில் தேர்ந்தவர்கள் சற்றேறக்குறைய அரைமுழ விசாலமாக அப்பளப்பலகையிலிட்டுப் பின்பு அதை எடுத்துக் கைக்குக்கையாக ஒதோதுடன் தேவையான அளவு விசாலப்படுத்திப் பானையின்மேல் பழக்கமற்றவர்களுக்கு அப்படிச் செய்வது கடினம்.

திருக்கும் கோதுமை நொய்யை ஓர் அம்மியில் வைத்துப் பக்கத்தில் வைத்திருக்கும் சலத்தைத் தடவிக்கொண்டு புரட்டிப் புரட்டிக் கொடுத்துக் குழவியால் மெதுவாய் இடித்துக் * கொண்டே பட்டுபோல் மிருதுவாய்ப் பதப்படுத்தி வைத்துக்கொண்டு அந்த மொத்தையை இருபது (20) சம உருண்டைகளாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

இறுகலான நெய் - எட்டு (8) பலம், குங்குமம்போன்ற அரிசிமா - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஓர் களிம்பேறாத தாம்பாளத்திற் போட்டு உள்ளங்கையாற் சுற்றிச்சுற்றித் தேய்த்து வெண்ணெய்போலாக்கி மேலே உருட்டி வைத்திருக்கும் உருண்டைகளில் ஒவ்வொன்றையும் சற்றேறக் குறைய சாண் நீளமுள்ள கம்பிகளாய் நீட்டி அவ்வொவ்வொரு கம்பியிலும் தேய்த்திருக்கும் நெய்யைத்தடவி அதே தாம்பாளத்தில் ஒன்றோடொன்று படாமல் வைத்துக்கொண்டு ஓர் பெரிய வாழை இலையிற் கொஞ்சம் நெய்யை நன்றாய்த்தடவிப் பின்பு மேற்சொல்லிய கம்பிகளில் ஒவ்வொன்றையும் கைக்குக் கொஞ்சம் நெய்யைத் தடவிக்கொண்டு மெதுவாய் உருவி சற்றேறக் குறைய முழநீளமுள்ள கம்பிகளாய் நீட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இப்படியும் முதலில் நீட்டிய கம்பியைப் பின்னும் ஒரு தடவை உருவி முன்போல் நீட்டி அதன்பின் இரண்டுமுதல் இருபது வரையிலுள்ள ஒவ்வொரு கம்பியையும் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய் மூன்று நான்கு தடவைகளில் உருவி கம்பிபோல் நீட்டி அவைகளில் ஒவ்வொன்றும் சற்றேறக்குறைய ஐந்து அல்லது ஆறுமுழ நீளமுள்ள கயிறுபோன்ற கம்பிகளாக்கிக் குவியல் குவியலாய் இலையில் வைத்துக்கொண்டு பின்பு அக்குவியலின் ஒவ்வொன்றையும் இடது கையின் நான்கு விரல்களிலும் நூலைச் சுற்றுவதுபோல் தளர்ச்சியாய்ச் சுற்றி அதின் ஒவ்வொரு இழையும் ஒன்றோடொன்று படாமலிருக்கும்படி அவ்விழைகளை ஒதுக்கி ஒதுக்கி அதில் தட்டத்திலிருக்கும் நெய்யைத்தடவி அச்சுருளை எடுத்து அதின் உட்பக்கத்து இரண்டு நுனிகளிலும் இரண்டு கைகளின் இரண்டு விரல்களைக்கொடுத்துக் கொஞ்சம்நீட்டித் தாம்பாளத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இப்படியே மீதியிருக்கும் ரவைக்கம்பிக் குவியலைக் கையிற் சுற்றி ஒவ்வொரு இழையும் ஒன்றோடொன்று படாமலிருக்கும்படி நெய்யைத்தடவி தட்டத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்பு அவ்வொவ்வொரு சுருளின் நடுவிலும் கொஞ்சம் கொஞ்சம் நெய்யை விட்டு அதை ஓர் நெய்தடவின வாழையிலையால் மூடி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதை ஓர் வாணலியில்விட்டுக் காய்ந்த பின் † மேலே தயாராக்கிவைத்திருக்கும் ரவைக்கம்பிச்சுருளைக் காய்ந்த நெய்யிற்

---

* இரவையை இடிக்கையிற் குழவியானது மொத்தையைக் கடந்து அம்மியிற் படாமலிருக்கவேண்டியது.

† நெய்யானது அப்பளம் முதலியவைகளைப் பொரிப்பதற்கு இருப்பதைப்போல அத்தினைக் காய்ச்சலில்லாமற் சற்றுக் காய்ச்சற் குறைவா யிருக்கவேண்டும்.

போட்டு உடனே 49-வது பக்கத்தில் 19 இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவுபோன்ற இரண்டு வறுக்குந் துடைப்பங்களை இரண்டு கைகளிலும் கொண்டு வாணலியிலிருக்கும் ரவைக்கம்பிச்சுருளானது வாணலியில் எல்லாப்பக்கங்களிலும் பரவச் செய்ய வேண்டியது. அப்படிச் செய்கையில் ரவைக்கம்பிகள் மயிரிழைபோற் சன்னமாவதுமல்லாமல் கொஞ்சஞ் சிவக்கும்படி வெந்துமிருக்க வேண்டியது. இவ்விதமாகவே மீதியையும் பேணியாகச்செய்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

மேற்சொல்லிய துடைப்பத்தின் ஒவ்வொரு ஈர்க்கும் கட்டையாயிராமற் கூராயிருக்கவேண்டியது.

பக்ஷணங்கள் முற்றிற்று

---

403. பரிமாறும் முறை

சாதாரணமாய் நமது சீர்திருத்தமுடைய மதத்தாராகிய இந்துக்களுக்குரிய ஒவ்வொரு லௌகிக, வைதிகக் கடமைகளைச் செய்வதற்குச் சிற்சில நியமங்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. அக்கடமைகளி லொன்றாகிய நமது ஆகாரத்திற்குரிய போஜன பதார்த்தங்களைப் பாகஞ்செய்தலைப்பற்றிய நியமங்கள் முன்னதாகக் கூறப்பட்டிருக்கின்றன. ஆனால் அவ்வாறு முறைப்படி செய்த பதார்த்தங்களை உண்பவர்களுக்குப் பரிமாறுவதைப் பற்றியும் சில நியமங்கள் இருக்கிறபடியால் அதையுங் கூறுவது அவசியமாயிருக்கின்றது. இப்பரிமாறுவதைப்பற்றிய நியமங்கள் ஆங்கிலேயருக்குள்ளும் விசேஷமாய்க் கவனிக்கப்பட்டு (Dinner-table arrangement) டின்னர்டேபில் அரேஞ்சுமெண்டென்னும் பரிமாறும் முறையில் தேர்ந்தவர்களுக்குத் தகுந்த வெகுமதிகளையும் கண்காக்ஷி சபையில் கொடுத்துவருகிறார்கள். ஆகையால் நமது ஆகாரத்திற்குரிய போஜனபதார்த்தங்களைப் பாகஞ்செய்பவர்கள் அதைப் பரிமாறும் நியமங்களைப் பற்றியும் அறிந்திருப்பது அவசியமாதலால் அதைப் பின்வருமாறு என்று அறியவேண்டியது.

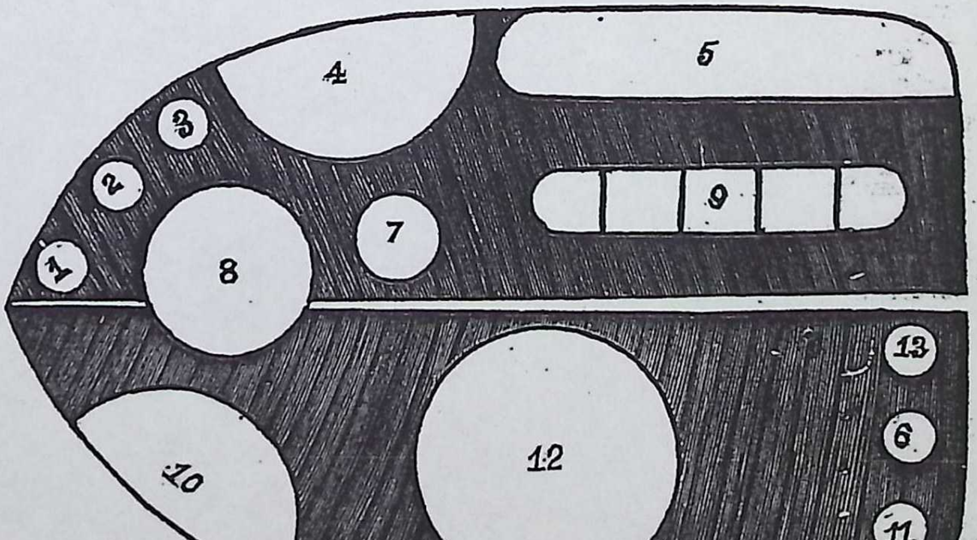
உண்பதற்கு உபயோகிக்கும் பாத்திரமானது நிர்மலமாயும் விசாலமாயும் இருக்கவேண்டும். அப்பாத்திரங்கள் வெள்ளி, சுத்தவெண்கலம் இவ்வுலோகங்களாற் செய்யப்பட்டதா யிருக்கவேண்டும். ஆனால் எல்லாத் தேசங்களிலும் இப்பாத்திரங்களுக்குப் பதிலாய் வாழையிலையை உபயோகிப்பது வெகு சாதாரணமா யிருப்பதுமன்றி ஆசாரத்தையும் ஒத்திருக்கின்றது. இதில் அன்றன்றைக்கு வாழையிலையை வாங்கச் சக்தியற்றவர்களும் வாழை அதிக விளைவில்லாத தேசங்களிலுள்ளவர்களும் தம்தம் நிலைமைக்கு ஒத்தபடி ஆல், பலா, மந்தாரம் முதலிய இலைகளைத் தைத்தும், வெள்ளி வெண்கலம் இவ்வுலோகங்களாற் செய்யப்பட்ட பாத்திரங்களை உபயோகித்தும் வருகிறார்கள். அவ்வாறு உலோகத்தாற் செய்யும் போஜனபாத்திரத்திற்குத் தாலமென்று பெயர். இத்தாலமானது பம்பாய் இராஜதானியில் பெரும்பாலும் உபயோகப்படுகின்றது. ஆனால் நமது இராஜதானியில் வாழை அதிகமாகையால் இதுவே தாலத்திற்குப் பதிலாய்ப்

பெரும்பாலும் உபயோகிக்கப்படுகின்றது. ஆசாரத்திற்கேற்ற வாழையிலையி லுண்ணுகையில் அவ்விலையின் நுனி உண்பவரின் இடதுபக்கமாயும் அடி வலது பக்கமாயு மிருக்கும்படி போடவேண்டும். ஆனால் கஞ்சம், கிருஷ்ணு, கோதா வரி முதலிய தெலுங்கு நாட்டாரும் கோலாபூர், ஸோலாபூர், புனு, பம்பாய் முதலிய மஹாராஷ்ட்ர தேசத்தாரும் இவ்விலையின் நுனி மேலும் அடி கீழும் அதாவது இலை உண்பவர்களுக்கெதிரில் ஊர்த்தமுகமாய் இருக்கும்படி போடு கிறார்கள். இந்நாட்டிற்போடும் வழக்கமே வெகு உத்தமமானது. இவ்விலையைப் போடுவதற்குமுன் அதைப்போடும் தரையிற் கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்து ஒரு சாண் சதுரமாகத் துடைத்து அதன்மேல் இலையைப்போடவேண்டும். இப் படிச் செய்வதற்கு ஸ்தலசுத்தியென்று பெயர். இவ்வாறு செய்து இலையைப் போட்டபின் கொஞ்சம் ஜலத்தை அதன்மேற்றெளித்துத் துடைத்து ஒரு சொட்டு நெய்யைவிட்டுப் பின்பு பின்வருமாறு போஜன பதார்த்தங்களைப் பரிமாறவேண்டும். இப்படி நெய்யை விடுவதற்குப் பாத்திராபிகாரமென்று பெயர்.

பரிமாறும் முறையைக்காட்டும் வாழையிலை

நமது இந்துக்களின் வழக்கத்தின்படி இலையிற் பதார்த்தங்களைப் பரிமாறு தலானது எப்பொழுதும் ஒரேவிதமாயில்லாமற் சுபாசுபங்களுக்குரிய விசேஷ தினங்களுக்கு ஒத்தபடி பேதப்படுகின்றது. அதெப்படியென்றால் :—

1. தினசரியும், சுபதினங்களிலும் பரிமாறும் முறை



1. பொடிசெய்த உப்பையும் ; *
2. தொகையல் (சட்ணி) களையும்;

* இவ்வுப்பைப் பிதருதினங்களிற் பிதருஸ்தானத்தில் பூஜிக்கப்பட்டு உண்பவர்க ளின் இலையில் மட்டும் பரிமாறுமல் அது தேவையாயிருக்கையில் தயிர், மோர் இவைகளிற் கலந்து பரிமாறவேண்டும். சிலர் சாதாரண தினங்களிலும் இவ்வாறு செய்வதுண்டு.

3. ஊறுகாய்களையும்;

4. கோசும்பரி, பச்சடி இவைகளையும்;

5. கறி, உப்பேறி, பொடி இவைகளையும்;

6. பருப்பு, ஊறின ஆமவடை இவைகள் அல்லது இவைகளிலேதாவதொன்றையும் ;

7. சித்திரான்னங்களையும் ;

8. அப்பளம், ஆமவடை, வடாம், வற்றல் இவைகள் அல்லது இவைகளிலேதாவதொன்றையும் ;

9. இரண்டு அல்லது மூன்று தொன்னைகளை வைத்து அதிற் கூட்டு, குழம்பு முதலிய இளக்கமான பதார்த்தங்களையும் ;

10. இட்டிலி, கொழுக்கட்டை, போளி, லாடு முதலிய பக்ஷணங்களையும்;

11. பரமான்னம் அதாவது பாயஸத்தையும்;

12. நமது ஆகாரத்திற்குரிய முக்கிய பதார்த்தமாகிய அன்னத்தையும்;

13. ஓர் சிறிய தொன்னையில் அன்னத்திற்கு அடுத்த பதார்த்தமாகிய நெய்யையும் பரிமாறவேண்டியது.

2. திவசம் முதலிய பிதுரு தினங்களிற் பரிமாறும் முறை

பிதுரு தினங்களிற் பிதுருஸ்தானத்தில் பூஜிக்கப்பட்டு உண்பவர்களுக்கு மட்டும் இம்முறைப்படி பரிமாறவேண்டும். மற்றவர்களுக்கு அத்தினங்களிற் பரிமாறுகையில் இம்முறையைக் கவனிப்பது அவசியமில்லை.

12. நமது ஆகாரத்திற்குரிய முக்கிய பதார்த்தமாகிய அன்னத்தையும்;

11. பாயஸம் அதாவது பரமான்னத்தையும் ;

10. வடை, அப்பம், அதிரஸம், ஸுகியன் முதலிய பிதுரு தினங்களுக்குரிய பக்ஷணங்களையும் ;

13. ஓர் சிறிய தொன்னையில் அன்னத்திற்கு அடுத்த பதார்த்தமாகிய நெய்யையும் ;

2. தொகையல் (சட்டிணி) களையும் ;

3. ஊறுகாய்களையும் ;

4. கோசும்பரி, பச்சடி இவைகளையும் ;

5. கறி, உப்பேறி, பொடி இவைகளையும் ;

6. பருப்பையும் ;

7. சித்திரான்னங்களையும் ;

8. அப்பளத்தையும் ;

9. இரண்டு அல்லது மூன்று தொன்னைகளில் ரஸம், குழம்பு முதலிய இளக்கமான பதார்த்தங்களையும் பரிமாறவேண்டும்.

பரிமாறுவதிற் சித்தப்படுத்தி யிருக்கும் பதார்த்தங்களில் ஒவ்வொன்றையும் ஒருதடவை முதலில் மேற்சொன்ன முறைப்படி பரிமாறிப் பின்பு உண்ப

வர் உண்ணத் தொடங்கியபின் அவர்களுக் கிச்சையானதை அடிக்கடி பரிமாறிக் கொள்ளலாம். சாதாரண தினங்களில் விசேஷ பதார்த்தங்கள் இல்லாமலிருக்கு மாகையால் அவ்விசேஷ பதார்த்தங்களைப் பரிமாறுமிடங்களில் ஒன்றுமில்லா மலே விட்டுவிடலாம்.

மேற்சொல்லிய இரண்டுவிதமான பரிமாறும் முறைகளும் விசேஷமாய்ப் பிராமணர்களாலேயே அநுஷ்டிக்கப்பட்டு வருகின்றன.

404. தாம்பூலம்

வெற்றிலை, பாக்கு, சுண்ணாம்பு இவை மூன்றுஞ் சேர்ந்ததற்குத் தாம்பூல மென்று பெயர். இத்துடன் வாஸனை, ஆரோக்கியம் முதலியவைகளின் பொருட்டு ஏலம், கிராம்பு, ஜாதிக்காய், ஜாதிபத்திரி, வால்மிளகு, குங்குமப்பூ, பச்சைக்கற்பூரம், முதலிய வாசனைத்திரவியங்களைச் சேர்ப்பதுமுண்டு. இத் தாம்பூலமானது நமது தேசத்திலுள்ள எல்லாச்சாதியாரிலும் தமது பந்துக் கள், மித்திரர்கள், பின்னும் உபசரிக்கப்படக்கூடிய வைதிக லௌகிகர்களைத் தமது கிரகங்களிற் சந்திக்கையில் அவர்களை உபசரித்துக் கனப்படுத்துவதின் பொருட்டு அளிக்கும் ஒரு வஸ்துவாயிருக்கின்றது. இது முகத்திற்கு அழகு, வாயிக்கு உருசி, மனதிற்கு உற்சாகம், வாயின் துர்க்கந்தத்தைப் போக்கல், சரியானபடி மலக்கழிவு, திரிதோஷங்களை மிதப்படுத்தல், சீதளத்தைக் கண் டித்தல், வீரியவிருத்தி, ஜீர்ணசக்தி, கிருமிநாசம் முதலிய பல நன்மைகளை விளைவிக்கத்தக்கதா யிருக்கின்றது. தந்த ரோகங்களைக் கண்டிப்பதின் பொருட் டுச் சிலர் இத்துடன் புகையிலை, காசுக்கட்டி யிவைகளையும் சேர்ப்பதுண்டு.

தாம்பூலத்தின் அளவு

* பாக்குத்தூள்...	... ...	பலம் $\frac{1}{8}$ முதல் $\frac{1}{4}$ வரை.
† வெற்றிலை	... ...	5 முதல் 10 வரை.
‡ சுண்ணாம்பு	... ...	கு. எ. 2 முதல் 4 வரை.

1. பாக்கின் துவர்ப்பை மிதப்படுத்தி வாசனைக்கட்டல்

பாக்கு - அரை ($\frac{1}{2}$) வீசை.—இதை இடித்து அவல்போற் றூளாக்கி இளநீரில் ஊறவைத்திருந்து நன்றாய் ஊறியபின் அசைத நிழலிலுலர்த்தி நன்று யுலர்ந்தபின் நல்ல நெய்யைவிட்டுக் கொஞ்சம் வறுத்தெடுத்துக்கொண்டு,

---

* பாக்கைத் தூளாக்கி துவர்ப்பை மிதப்படுத்தி வாசனைகட்டி அல்லது கட்டாமல் உபயோகிக்கவேண்டியது. சாயப்பாக்காயிருந்தால் அதன் சாயம், அதில் ஒட்டியிருக்கும் மண் மணல்களைக் கழுவி யுலர்த்தித் தூளாக்கவேண்டியது.

† கம்மாறு (காரமுள்ள கருப்பு) வெற்றிலையையும் வெள்ளை வெற்றிலையையும் கலந்து உபயோகிப்பது மல்லாமல் அதன் காம்பு, நுனி, நரம்பு முதலியவைகளைப்போக்கி உபயோகிக்கவேண்டியது.

‡ கற் சுண்ணாம்பைக் கரைத்து வடிகட்டி கல், மண், மணல்களைப்போக்கி வெண்ணை போலாக்கி உபயோகிக்கவேண்டியது.

கிராம்பு - ஒரு (1) பலம், **வால்மிளகு** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **ஜாதிக்காய்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **ஜாதிபத்திரி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **ஏலரிசி** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **காசுக்கட்டி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவைகளைச் செத்தை குப்பை முதலியவைகளில்லாமற் செய்து கிராம்பின் மொட்டைப் போக்கி எல்லாவற்றையும் ஒன்றுய்ச் சேர்த்துப் பொடியாக்கி அதைப் பாக்குத்தூளிற்போட்டு உடனே,

நல்ல நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **குங்குமப்பூ** - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ., **பச்சைக் கற்பூரம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) ரூ. எ.—இவைகளிற் குங்குமப்பூ பச்சைக்கற்பூரம் இவ்விரண்டையும் நெய்யில் நன்றுய்க்கரைத்து அந்த நெய்யைப் பாக்குத்தூளிற் போட்டு நன்றுய்க் கலந்து பிசிரிக்கொடுத்துப் பின்பு,

கோப்பரைத்துருவல் - மூன்று (3) பலம்.—இதையும் அந்தப் பாக்குத் தூளிற்றூவிக் கலந்து மணங் கெடாமல் ஒரு டப்பாவில் மூடிவைத்துக்கொண்டு அப்போதைக்கப்போது தேவையான அளவை உபயோகிக்கவேண்டியது.

பாக்கை இளநீரில் ஊறவைப்பதற்குப் பதிலாய்ச் சிலர் அதைப் பன்னீரில் ஊறவைத்தும், வாசனைச் சாமான்களைத் தூளாக்கிப் பாக்கிற்போடாமல் அச் சாமான்களை மாத்திரைகளாக்கியும் உபயோகிப்பதுண்டு.

2. தாம்பூல மாத்திரை

கிராம்பு-ஒரு (1) பலம், **வால்மிளகு**-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **ஜாதிக்காய்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **ஜாதிப்பத்திரி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **ஏலரிசி** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **காசுக்கட்டி**-ஒரு (1) பலம், **பன்னீர்**-வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி, **நல்லநெய்**-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளை ஓர் கலுவத்திற் போட்டு வெண்ணெய்போலரைத்து இறுகலாய் மொத்தையாக்கி வைத்துக்கொண்டு,

சந்தன அத்தர்-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **குங்குமப்பூ**-கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ., **பச்சைக்கற் பூரம்**-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) ரூ. எ.—இவைகளில் அத்தருடன் மற்ற இரண்டு சாமான்களையுங் கலந்து கரைத்து மேற்சொல்லிய மொத்தையுடன் சேர்த்துக் கலுவத் திற்போட்டரைத்து மெழுகுபோலாக்கி அந்த மொத்தையை மிளகுப்பிரமாணம் உருண்டைகளாக்கிச் சில நாள் நிழலிலுலர்த்தி இறுகலானபின் அவ்வுருண்டைகளை ஓர் தாழம்பூ மடலிற் போட்டு அதன்மேலும் ஓர் தாழம்பூ மடலைக் கவிழ்த்துச் சன்னமான நூலைக்கொண்டு அம்மடலை (ஓலையேட்டைச் சுற்றுவது போல்) சுற்றிச் சிலநாள் வைத்திருந்து ஒரு சிறிய வெள்ளை புட்டியில் வாசனை போகாமல் வைத்துத் தாம்பூலத்துடன் ஒன்று அல்லது இரண்டை உபயோகித்து வரவேண்டியது. இதிற் சிலர் கஸ்தூரியையும் சேர்ப்பதுண்டு.

காபி, டீ (தேயிலை) கோகோ

இம்மூன்றும் கடினமாய் வாசிக்கும் வித்தியார்த்திகளுக்கும் வேறுவிதமாய் மனதினல் அதிகமாய் உழைப்பவர்களுக்கும் பின்வருமாறு பலவகை நன்மைகளை விளைவிக்கின்றனவாய் இருக்கின்றன. அவையாவெனில் சரீரத்திலுள்ள அசுத்தங்களை வெளிப்படுத்தல், சோம்பலை விலக்கல், தலைவலியைப் போக்கல்,

லாகரியின்றி உற்சாகத்தை உண்டாக்கல், மூளைக்கு சுறுசுறுப்பைக் கொடுத்தல், தூக்கத்தை விலக்கல், சரீரத்திற்கு ஆதாரமான அம்சங்கள் சடுதியில் வீணுகாமல் தடுத்தல் முதலியவைகளேயாம். இவற்றுள் இலையினின்றெடுக்கும் கஷாயத்திற்கு டீ (தேயிலை) யென்றும், வித்தை வறுத்துத் தூளாக்கி அதினின்று எடுக்கும் கஷாயத்திற்குக் காபி என்றும், விதையின் தூளையே கஷாயமாக்குவதற்குக் கோகோவென்றும் பெயர். இவற்றுள் காப்பியானது பாரஸீகராலும், டீ (தேயிலை) யானது சீனர்களாலும், கோகோவானது அமெரிக்கர்களாலும் முதல் முதல் உபயோகிக்கப்பட்டு பின்பு மற்றெல்லாத் தேசத்தாராலும் உபயோகிக்கப்பட்டு வருகின்றன. அவர்கள் இக்கஷாயங்களைச் சிறுமை முதலே சர்க்கரை பால் இவைகளின்றி உபயோகித்து வருகிறார்கள். ஆனால் இடையில் உபயோகிக்கத் துடங்கியவர்கள் அத்துடன் பால் சர்க்கரை இவைகளைப் பின்வருமாறு கலந்து உபயோகித்து வருகிறார்கள். இதை இடையில் நிறுத்தி விடுவதினால் தலைவலி, சோம்பல் முதலிய பலவகை கெடுதிகள் உண்டாகின்றன. அன்றியும் அவைகளைப் பின்சொல்லிய அளவைக்காட்டிலும் மிகுதியாய்ச் சேர்ப்பதினால் அதிக நீரிரக்கம், நாடியும் நெஞ்சுந்துடித்தல், மயக்கத்தோடு கூடிய தூக்கம், ஆகாரத்தில் வெறுப்பு, துர்சுவப்பனங்கள் முதலிய பலகெடுதிகள் உண்டாகின்றன. அவ்வாறு குடிக்கும் காபி அல்லது (டீ) தேயிலை அல்லது கோகோவின் கஷாயமானது நமது தாகத்தை அடக்குவதின் பொருட்டு குடிப்பதற்கான ஜலத்தின் அளவுள்ளதாயிருக்கவேண்டும்.

405. காபி

இக்காபியைச் செய்வதற்குமுன் இதற்குரிய விதையை வறுத்துப் பொடியாக்கிக்கொள்வது அவசியமாகையால் இவ்விதையைப் பின்வருமாறு வறுத்துப் பொடியாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. ஏதாவது ஓர் அளவான முதிர்ந்து பழுத்து தோல் (Parchment) முதலியவைகளைப் போக்கிச் சுத்தப்படுத்திய நல்ல காபிக்கொட்டையை ஓர் வாணு அல்லது இருப்புச் சட்டியில் இரண்டள்ளு மணலைப்போட்டு அம்மணல் சிவக்கும்படி வறுபட்டபின் அதிற் கொட்டையைப் போட்டு அடிக்கடி புரட்டி அல்லது கிளறிக்கொண்டேயிருந்து அக்கொட்டையானது கருஞ்சிவப்பு நிறமாய் ஆகும்படி வறுத்து அதை 63-வது பக்கத்தின் 68-இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவுபோன்ற காபி இயந்திரத்திற் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய்ப் போட்டரைத்து மாவாக்கி அதன் மணம் போகாமலிருக்கும்படி ஓர் டப்பாவிற் போட்டு மூடிவைத்துக்கொண்டு பின்னால் காபிப்பொடி யென்று சொல்லுமிடத்தில் இதை உபயோகிக்கவேண்டியது. இப்பொடியின் நிறமானது கருஞ்சிவப்பு வர்ணமாய் அதாவது வறுத்த புகையிலைப்பொடியின் நிறமாயிருக்கவேண்டியது.

காபிப்பொடி - மூன்று (3) ரூ. எ.—இதை 63-வது பக்கத்தின் 65 இந்த லக்கத்தையுடைய காபி பாத்திரத்தின் B குறிப்பிட்ட நடுக்கிண்ணத்திற்

போட்டு அக்கிண்ணத்தை அப்பாத்திரத்தின் A அடையாளமிட்ட அடிப்பாகத்தின்பேரில் வைத்து அதன்பேரில் அப்பாத்திரத்தின் C அடையாளமிட்ட கிண்ணத்தை வைத்துக்கொண்டு,

கோதிக்கும் ஜலம் - மூன்றுவீசம் ($\frac{3}{16}$) படி.—ஜலத்தை 63-வது பக்கத்தின் 66 இந்த லக்கத்தையுடைய ஜலக்கேட்டிலில்விட்டு நன்ருய்க் காய்ச்சி கொதிக்கையில் அச்சலத்தை அக்கேட்டிலின் தும்பிக்கைபோன்ற மூக்கின் வழியாய் மேற்சொல்லிய அளவின்படி காப்பிப்பாத்திரத்தின் C அடையாளமிட்ட கிண்ணத்தில் விட்டு அதை அப்பாத்திரத்தின் D அடையாளமிட்ட மூடியால் மூடிவைத்திருந்து சற்றேறக்குறைய பத்து நிமிஷத்திற்குப்பின் அக்காபிப்பாத்திரத்தின் பிடியை ஒருகையாலும் மூடியை மற்றொரு கையாலும் அழுத்திப் பிடித்துக்கொண்டு ஓர் கிண்ணத்திற்சாய்க்க காபியின் கஷாயமானது அடிப்பாத்திரத்தின் மூக்கின் வழியாய் வடியும். அக்கஷாயத்தை இப்பாலெடுத்துக்கொண்டு

பால்-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி.—இதை 63-வது பக்கத்தின் 67 இந்த இலக்கத்தையுடைய பாற்கேட்டிலில்விட்டு அடுப்பில்வைத்துக் காய்ச்சி அது ஏடு கட்டாமலிருக்கும்படி கிளறிக்கொண்டே யிருந்து அது நன்ருய்க் காய்ந்து கொஞ்சஞ் சுண்டியபின் ஓர் கிண்ணத்திற்கொட்டி அத்துடன் மேலே யெடுத்து வைத்திருக்கும் காபிக்கஷாயத்தையும் அதிற்கொட்டி கலந்து பின்பு,

சீனிச்சர்க்கரை-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதைப் பால்கலந்து வைத்திருக்கும் காபியிற்போட்டுக் கலந்துகொடுத்துச் சற்று சூடாயிருக்கையிலேயே உபயோகிக்கவேண்டியது.

இக்காபியை அதற்குரிய பாத்திரங்களில்லாமற் சாதாரணமாய்ப் போகிணி முதலிய பாத்திரங்களிற் கொதிக்குஞ் சலத்தையும் காபிப்பொடியையும் போட்டுக்கலந்து அதை ஓர் துணி அல்லது கம்பளியால் வடிகட்டி அத்துடன் பால், சர்க்கரை இவைகளைச் சேர்த்து உபயோகிப்பதுமுண்டு. சிலர் காபியின் கஷாயத்தை அதேயளவான பொடியைக்கொண்டு இரண்டுதடவை கஷாயம் இறக்குவதுமுண்டு. இதிற் சம்பந்தப்படும் சர்க்கரை, பால் இவைகள் அவரவர்களின் ருசிக்கு ஒத்தபடி கூட்டி அல்லது குறைத்துக்கொள்ளலாம். இதைப்போலவே கொத்துமல்லிவிரை, மிளகு, சீரகம், ஓமம் இவைகளைக்கொண்டும் காபி செய்யலாம். ஆனுலிவைகள் ஆரோக்கியமற்ற காலங்களில்மாத்திரம் உதவுகின்றன. இக்காப்பிப் பொடியில் வாசனையின் பொருட்டும் அதிகமாயிருப்பதின் பொருட்டும் "சிகரி" என்னும் பொடியையும் சிலர் சேர்ப்பதுண்டு. சேர்க்காமலிருப்பதே உத்தமம்.

406. டீ (தேயிலை)

இத்தேயிலையானது அது உண்டாகும் தேசங்களிலேயே தயாராய் வருவதினுல் அவற்றில் நேர்த்தியான காங்கோ (Congou), சூச்சாங் (Souchong), பிகோ (Pekoe) யென்னும் இம்மூன்று வகைகளில் ஏதாவதொன்றை வாங்கி வைத்துக்கொண்டு பின்வருமாறு உபயோகிக்கவேண்டியது.

தேயிலே - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், கொதிக்குஞ்சலம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி.—இவ்விரண்டையும் 63-வது பக்கத்தில் காட்டிய காப்பி பாத்திரத்தின் A அடையாளமிட்ட அடிப்பாத்திரத்திற் கொட்டி அதினுடைய D அடையாளமிட்ட மூடியால் மூடிவைத்திருந்து சற்று நேரத்திற்குப்பின் காபியின் கஷாயத்தை வடித்து எடுத்துக்கொண்டதுபோல் வடித்து அத்துடன் காபியைப்போலவே பால், சர்க்கரை இவைகளைக் கலந்து உபயோகிக்கவேண்டியது. ஆனால் இதிற் சேரும் பாலானது காய்ச்சினதாயாவது பச்சையாயாவது இருக்கலாம்.

407. கோகோ

இதுவும் முந்திய டீயைப்போலவே தயாராக்கப்பட்டு விற்கப்படுகிறபடியால் அதை வாங்கி வைத்துக்கொண்டு பின்வருமாறு செய்து உபயோகிக்கவும்.

கோகோ-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், சீனிச்சர்க்கரை - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஓர் கிண்ணத்திற்போட்டு நன்றாய்க் கலந்து கொடுத்து இரண்டு கரண்டியளவு கொதிக்கும் ஜலத்தை அதில் விட்டுக் கரைத்துப் பின்பு,

பால் அல்லது ஜலம்-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி.—இதைச் சர்க்கரைகலந்து வைத்திருக்கும் கோகோவிற் கொட்டிக் கலந்து உபயோகிக்க வேண்டியது.

---

408. ஆகாரச் சிலவின் மதிப்பு

பின் காட்டும் மூன்று ஜாப்தாக்களில் முதல் ஜாப்தாவானது இரண்டு முதல் பத்துப் பெயர்கள்வரையில் அடங்கியிருக்கும் ஒவ்வொரு சம்சாரத்திற்கு நித்தியச் சாப்பாட்டின் பொருட்டு மாதவாரி வேண்டியிருக்கும் சாமான்களின் அளவையும் அதன் விலைமதிப்பையும் காட்டுகின்றது. ஆனால் அச்சம்சாரங்களுக்கு வேண்டிய குடிக்கூலி, வண்ணான், அம்மட்டன் முதலிய மற்றச் சிலவுகள் அவரவர்கள் இஷ்டத்தையும் சக்தியையும் பொருந்தியவைகளாயிருக்கின்றன.

இரண்டு மூன்று இந்த ஜாப்தாக்கள் மேற்கூறிய சம்சாரங்களில் அடிக்கடி நேரிடும் சுபசோபனாதி விசேஷ நாள் அல்லது நாட்களில் அதிக ஜனங்களுக்கு அதாவது 5-முதல் 1000-பெயர்கள்வரையில் உள்ள கூட்டத்திற்கு ஊட்டுகையில் வேண்டியிருக்கும் வஸ்துக்களின் அளவையும் அவற்றின் விலைமதிப்பையும் காட்டுகிறதாயிருக்கின்றன. ஆனால் இம்மூன்று ஜாப்தாக்களின் விலைமதிப்புகள்மட்டும் காலக்கிரமத்தை யநுசரித்து சற்று மாறலாம்.

இவ்வஸ்துக்கள் போதுமான அளவுள்ளவைகளாயிருந்தபோதிலும் அவைகளைச் சுத்தப்படுத்துவதின்பொருட்டு தீட்டல் புடைத்தல் முதலியவைகளினாலும் வேறு சில காரணங்களினாலும் ஏற்படும் குறைவை சரிப்படுத்துவதின் பொருட்டு மேற்கண்ட அளவின் பத்திலொரு பங்கை அதிகப்படுத்தி உக்கிராணத்திற் சேகரித்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. மற்ற விவரங்கள் ஆகாங்கு ஷா காலத்தில் விவரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

முதல்ஜாப்தா.—2-பேயர்கள் முதல் 10-பேயர்கள்வரையில் அடங்கி

டி=படி, ப=பலம், வீ=வீசை

	ஸாமான்கள்.	2-பெயர்கள்.		3-பெயர்கள்.		4-பெயர்கள்.		5-பெயர்கள்.	
		அளவு	விலை	அளவு	விலை	அளவு	விலை	அளவு	விலை
1	கற்பூரம் சாம்ராணி	...	0 2 0	...	0 2 0	...	0 2 0	...	0 2 0
2	மஞ்சள், குங்குமம்	...	0 4 6	...	0 4 6	...	0 5 0	...	0 5 0
3	அரிசி	25-டி	5 0 0	35-டி	7 0 0	45-டி	9 0 0	55-டி	11 0 0
4	துவரம்பருப்பு ...	4-டி	0 12 0	5-டி	0 15 0	$5\frac{1}{2}$-டி	1 0 6	6-டி	1 2 0
5	உளுத்தம்பருப்பு	$1\frac{1}{4}$-டி	0 5 4	$1\frac{3}{8}$-டி	0 5 10	$1\frac{1}{2}$-டி	0 6 5	$1\frac{5}{8}$-டி	0 6 11
6	பயற்றம்பருப்பு ...	$\frac{3}{4}$-டி	0 2 8	$\frac{3}{4}$-டி	0 2 8	1-டி	0 3 6	1-டி	0 3 6
7	கடலைப்பருப்பு ...	$\frac{1}{2}$-டி	0 1 3	$\frac{1}{2}$-டி	0 1 3	$\frac{1}{2}$-டி	0 1 3	$\frac{3}{4}$-டி	0 1 11
8	முழுக்கடலை ...	$\frac{1}{4}$-டி	0 0 7	$\frac{1}{4}$-டி	0 0 7	$\frac{1}{2}$-டி	0 1 2	$\frac{1}{2}$-டி	0 1 2
9	கோதுமை ...	$\frac{1}{4}$-டி	0 1 0	$\frac{1}{4}$-டி	0 1 0	$\frac{1}{2}$-டி	0 2 0	$\frac{1}{2}$-டி	0 2 0
10	உப்பு	$1\frac{1}{2}$-டி	0 1 6	2-டி	0 2 0	$2\frac{1}{2}$-டி	0 2 6	3-டி	0 3 0
11	புளி	$2\frac{1}{2}$-வீ	0 6 4	3-வீ	0 7 6	$3\frac{1}{4}$-வீ	0 8 2	$3\frac{1}{2}$-வீ	0 8 9
12	மிளகாய் ...	$\frac{3}{4}$-வீ	0 5 3	1-வீ	0 7 0	1-வீ	0 7 0	$1\frac{1}{4}$-வீ	0 8 9
13	கடுகு	$\frac{1}{4}$-வீ	0 1 3	$12\frac{1}{2}$-ப	0 1 7	15-ப.	0 1 11	$17\frac{1}{2}$-ப	0 2 3
14	வெந்தயம் ...	5-ப	0 0 6	$7\frac{1}{2}$-ப	0 0 9	10-ப	0 1 0	$12\frac{1}{2}$-ப	0 1 3
15	மிளகு	5-ப	0 2 0	$7\frac{1}{2}$-ப	0 3 0	10-ப	0 4 0	$12\frac{1}{2}$-ப	0 5 0
16	சீரகம்	$2\frac{1}{2}$-ப	0 0 11	3-ப	0 1 1	$3\frac{1}{2}$-ப	0 1 3	4-ப	0 1 5
17	மல்லி	$\frac{1}{2}$-வீ	0 3 0	$22\frac{1}{2}$-ப	0 3 5	25-ப	0 3 9	30-ப	0 4 6
18	காயம்	$\frac{3}{4}$-ப	0 1 11	1-ப	0 2 6	1-ப	0 2 6	$1\frac{1}{4}$-ப	0 3 2
19	கரிமஞ்சள் ...	10-ப	0 1 11	$12\frac{1}{2}$-ப	0 2 4	15-ப	0 2 10	$17\frac{1}{2}$-ப	0 3 3
20	வெல்லம் ...	10-ப	0 1 2	15-ப	0 1 9	$17\frac{1}{2}$-ப	0 2 0	20-ப	0 2 3
21	சிக்காய், புண்ணாக்கு	20-ப	0 2 0	30-ப	0 3 0	30-ப	0 3 0	35-ப	0 3 6
22	பாக்கு	15-ப	0 8 8	20-ப	0 11 6	30-ப	1 1 3	35-ப	1 4 2
23	ஏலம், கிராம்பு ...	...	0 2 6	...	0 3 0	...	0 3 6	...	0 4 0
24	நெய்	$1\frac{3}{4}$-வீ	3 6 3	$2\frac{1}{4}$-வீ	4 5 9	3-வீ	5 13 0	$3\frac{3}{4}$-வீ	7 4 3
25	நல்லெண்ணெய்...	$1\frac{1}{2}$-வீ	1 2 0	$2\frac{1}{4}$-வீ	1 11 0	3-வீ	2 4 0	$3\frac{1}{2}$-வீ	2 10 0
26	எரிகரும்பு, வரட்டி	...	1 10 0	...	2 8 0	...	3 4 0	...	4 0 0
27	காய்கறிவெற்றிலை	...	2 0 0	...	2 8 0	...	3 0 0	...	3 8 0
28	தயிர், பால் ...	...	2 4 0	...	3 4 0	...	4 0 0	...	4 8 0
29	சுக்கு	3-ப	0 1 6	4-ப	0 2 0	5-ப	0 2 6	6-ப	0 3 0
	மொத்தம் ...	...	19-12-0	...	26-10-0	...	33-10-0	...	40-1-0
30	காபீ, டீ.	...	3-0-0	...	4-0-0	...	5-0-0	...	6-0-0
	ஆகமொத்தம் ...	...	22-12-0	...	30-10-0	...	38-10-0	...	46-1-0

ஷரா.—இஜ்ஜாப்தாவில் கண்ட மதிப்பானது பெருத்த பட்டணங்கள் அதாவது துறைமுகம், பல வியாபாரச் சாலைகள், கைத்தொழிற்சாலைகள், இராஜாங்க உத்தியோக சாலைகள், சர்வகலாசாலைகள் முதலியவைகளிருக்கும் ஊர்களில் அதிக தரித்திரமும் தாராளமும் இல்லாமல் தம்மாலியன்ற பிச்சை முதலிய உபாய தர்மங்களைச் செய்துகொண்டு நடுத்தரமாய்ச் சிலவு செய்து குடித்தனஞ் செய்பவர்களுக்கே ஒத்திருக்கும். ஆனால் தாலூக்காக்களிலும் சிறு கிராமங்களிலும் மேற்சொல்லியபடி குடித்தனஞ் செய்பவர்களுக்கு அதைவிடக் குறைவாகவே செல்லும். இதில் கண்ட சாமான்கள் பெரும்பாலும் நமது சென்னை ராஜதானியின் ஸாத்விக ராஜஸ சாகபக்ஷணிகளுக்கே உரியவைகளாயிருக்கின்றன. அவர்களில் சிலர் உளுத்தம்பருப்பையும் இன்னும் சிலர் துவரம்பருப்

358. இரவபோளி (பால் போளி)

கோதுமை ரோய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, நெய் - ஒன்றேகால் ($1\frac{1}{4}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஒன்றுய்க்கலந்து கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு நன்றுய் ஒட்டிப் பிசைந்து முந்திய போளியின் மாவைப் பதப்படுத்தியதுபோல் பதப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு அந்த மொத்தையை எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாக்கி அவைகளில் ஒவ்வொன்றுக்கும் கொஞ்சம் நெய்யைத் தடவி மூன்று அல்லது நான்கு உருண்டைகளை ஒன்றின்மேல் ஒன்றுகவைத்து அப்பளமாக்கி அல்லது ஒவ்வொரு உருண்டையையும் தனித்தனி அப்பளமாக்கிப் பின்பு அவ்வப்பளத்தை நான்காய் மடித்து அப்பளமாக்கிக்கொண்டு,

பால்-ஒரு (1) படி.—இதை நன்றுய்க் காய்ச்சி அது காய்ந்தவுடனே,

கசகசா - ஒரு (1) பலம்.—இதைப் பக்குவமாய் வறுத்து வெண்ணெய்போலரைத்துப் பாலில் கலக்கவேண்டியது. அல்லாமலும்,

சீனிச்சர்க்கரை-பத்து (10) பலம்.—இதையும் கசகசா கலந்த பாலிற் போட்டு அதனுடன்,

ஏலரிசிப்பொடி-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இதையும் அந்தப் பாலிற்போட்டு நன்றுய்க் கலந்துகொடுத்து மேலே சித்தப்படுத்தியிருக்கும் அப்பளத்தைத் தோசைக்கல் அல்லது இருப்புத் தகட்டின்பேரில் போட்டுத் தோசையைச் சுடுவதுபோல் சுட்டு உடனே சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் பாலிற் போடவேண்டியது. இவ்விதமாகவே மீதியிருக்கும் உருண்டைகளையும் போளிகளாக்கிப் பாலிற்போட்டு உபயோகிக்கவேண்டியது.

359. தேங்காய்ப் பூர்ணப் போளி

அரிசி - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதை ஜலத்திலூறவைத்திருந்து நன்றுய்க் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

முதிர்ந்த தேங்காய் - மூன்று (3).—இதை உடைத்துப் பூப்போல் துருவி வடித்துவைத்திருக்கும் அரிசியுடன் கலந்து உரலிற்போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலந் தெளித்து நன்றுயரைத்து வைத்துக்கொண்டு,

சீனிச்சர்க்கரை - முப்பது (30) பலம், ஜலம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இவ்விரண்டையும் ஒரு பாத்திரத்திற் போட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி அது கொதிக்கத்தொடங்கினவுடனே,

உப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், ஏலரிசிப் போடி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் அடுப்பின்பேரில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் சர்க்கரைஜலத்திற் போட்டவுடனே அரைத்துவைத்திருக்கும் தேங்காய்மொத்தையையும் அதிற் போட்டு நன்றுய்க்கிளறிக்கொடுத்துக் கொஞ்சநேரம் மூடிவைத்திருந்து மற்றொரு தடவை கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஓர் தாம்பாளத்திற் கிளறிக் கொள்ளவேண்டியது. பின்பு இப்பூர்ணத்தைக் கொண்டு கடலைப்பருப்புப் பூர்

ணப்போளியைச் செய்ததுபோலவே இதையும் செய்யவேண்டியது. ஆனல் கோதுமைமா மட்டும் அரைப்படியாயிருக்கவேண்டியது.

360. சர்க்கரைப்போளி

கோதுமை நோய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, நேய் - ஒன்றேகால் ($1\frac{1}{4}$) பலம், அரிசிமா - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளை ஒன்றாய்க்கலந்து கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு இறுகலாய்ப் பிசைந்து கொஞ்சநேரம். அப்படியே ஊறவைத்திருந்து ஒருநாழிகைக்குப்பின் அம்மியின்பேரில் வைத்து நன்றாயிடிக்கவேண்டியது. அப்படி யிடிக்கையில்,

நேய் - ஒரு (1) பலம், அரிசிமா - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவற்றை ஒரு தட்டத்திற் போட்டு நுரைபோலாகும்படி தேய்த்து அந்த நுரையை இடித்துக்கொண்டிருக்கும் மாவிற்குத் தடவி மறுபடியும் இடித்துப் பதமாக்கி எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாய்ச்செய்து ஓர் ஈரத்துணியிற்போட்டு மூடிவைக்கவேண்டியது. பின்பு, அவ்வுருண்டைகளிலொன்றை அப்பளமாக்கிக்கொண்டு,

சீனிச்சர்க்கரை - இருபது (20) பலம், ஏலரிசிப்பொடி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், வறுத்த கசகசா - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளை ஒன்றாய்க் கலந்து வைத்துக்கொண்டு அப்பளமாக்கி வைத்திருப்பதைத் தோசைக்கல் அல்லது தகட்டின்பேரில் போட்டு ஒருபக்கம் பக்குவமாய் மறுபக்கம் திருப்பிப்போட்டவுடனே அந்தப் போளியின்பேரில் இரண்டு அல்லது மூன்று காண்டிமுட்டையளவு நெய்யைச் சுற்றிலுங் கொட்டி உடனே சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் கசகசா கலந்த சர்க்கரையிற் கொஞ்சம் அதன்பேரிற் றூவிப் பரப்பிச் சுருசுருவென்கிற சப்தமுண்டாகையில் அந்தக் கல்லின்பேரிலேயே அந்தப் போளியை நான்காய் மடித்து இப்பாலெடுத்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது. இவ்விதமாகவே மீதியிருக்கும் மாவையும் செய்யவேண்டியது.

361. வெல்லப்போளி

கோதுமைமா - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, அரிசிமா - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், நேய் - ஒன்றேகால் ($1\frac{1}{4}$) பலம்.—இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் ஒன்றாய்ச் சேர்த்து அதன்பின் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு இறுகலாய் ஒட்டிப்பிசைந்து எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

வேல்லம் - இருபது (20) பலம், ஏலரிசிப்பொடி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், வறுத்த கசகசாப்பொடி-ஐந்து (5) பலம், வறுகடலைமா - * இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளெல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க்கலந்து அம்மியின்பேரிற் போட்டுச் சன்னமாய் அரைக்கவேண்டியது. எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு சன்னமாய் அரைக்கிறோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு போளி செம்மையாய் ஆகும். பின்பு சித்தப்படுத்திவைத்திருக்கும் கோதுமைமாவுருண்டைகளில் இரண்டையெடுத்து

* இதற்குப் பதிலாக வறுத்த அரிசிமா அல்லது பொரிமா, வறுத்த பயற்றம்பருப்பு மா முதலியவைகளி லேதாவதொன்றை உபயோகித்துக்கொள்ளலாம்.

ஒவ்வொன்றிற்குக் கொஞ்சம் நெய் தடவி ஒவ்வொன்றையும் கிண்ண மாக்கி ஓர் கிண்ணத்தில் மேலே அரைத்துவைத்திருக்கும் வெல்லத்தில் எலு மிச்சங்காயளவு எடுத்துருட்டி அதில் வைத்து மற்றொரு கிண்ணத்தைக் கொண்டு மூடி இரண்டு கிண்ணங்களின் ஓரங்களையு மொன்றாய்ச் சேர்த்துருட்டி அரிசிமாவிற் புரட்டி அப்பளம் செய்வதுபோல் செய்து தோசைக்கல் அல்லது இருப்புத்தகட்டின்பேரில் முந்திய போளிகளைச் சுட்டதுபோல் இதையும் செய்ய வேண்டியது. இதே பிரகாரம் மீதிமாவையும் வெல்லத்தையும் சேர்த்துப் போளி செய்யவேண்டியது.

இப்போளியை அப்பளம்போல் செய்கையில் அதிக மெல்லிதா யிராமல் கொஞ்சம் கனமாகவே யிருக்கவேண்டியது.

362. காரப்போளி

உளுத்தம்பருப்பு - கால் $(\frac{1}{4})$ படி, **கடலைப்பருப்பு** - கால் $(\frac{1}{4})$ படி.—இவ் விரண்டையும் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து நன்றாய் ஊறியபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டுப் பருப்பைக் கல்லுரலிற் போடவேண்டியது.

பச்சை மிளகாய் - ஒரு (1) பலம், **உப்பு** - ஒரு (1) பலம், **பச்சைக்கொத்து மல்லி** - கால் $(\frac{1}{4})$ பலம், **காயம்** - அரைக்கால் $(\frac{1}{8})$ ரூ. எ., **மஞ்சள்பொடி** - கால் $(\frac{1}{4})$ ரூ. எ.—இவ்வைந்து பதார்த்தங்களையும் உரலிலிருக்கும் பருப்புடன் போட்டு வெண்ணெய்போலரைத்து எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

கோதுமைமா - கால் $(\frac{1}{4})$ படி.—இதைக் கடலைப்பருப்புப் பூர்ணப் போளிக்கு மாவைப் பதப்படுத்தியதுபோல் பதப்படுத்தி அதையும் மேலே அரைத்து வைத்திருக்கும் காரப்பூர்ணத்தைபுங்கொண்டு கடலைப்பருப்புப் பூர்ணப்போளியைச் செய்ததுபோல் இதையும் செய்யவேண்டியது.

363. கோதுமைநொய்ப் பூர்ணப்போளி
(ஸான்ஜாபோளி)

கோதுமைநொய் - அரைப் $(\frac{1}{2})$ படி, **நெய்** - ஒன்றேகால் $(1\frac{1}{4})$ பலம்.— இவைகளில் நெய்யை நொய்யில்விட்டுக் கலந்து கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் எல்லா வற்றையும் வறுத்துக்கொண்டு,

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி.—இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின் பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி ஜலங்காய்ந்த உடனே அதாவது கொதிக்கத் தொடங் கின உடனே வறுத்து வைத்திருக்கும் நொய்யை அதிற் கொட்டிக் கிளறிக் கொடுத்து அந்த நொய் பாதி வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

வெல்லம் - இருபது (20) பலம்.—இதைப் பொடியாக்கி வெந்துகொண் டிருக்கும் நொய்யிற் போடவேண்டியது.

ஏலரிசிப்பொடி - கால் $(\frac{1}{4})$ பலம், **உப்பு** - கால் $(\frac{1}{4})$ பலம்.—இவ்விரண் டையும் வெல்லத்துடன் வெந்துகொண்டிருக்கும் நொய்யிற் போடவேண்டியது.

தேங்காய்-ஒன்று (1).—இதைப் பூப்போல் துருவி அரைத்து அதையும் வெந்துகொண்டிருக்கும் நெய்யிற் போட்டு நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கித் தணலின்பேரில் வைத்துக் கொஞ்சநேரம் மூடிவைக்க வேண்டியது. பின்பு அதை ஓர் தாம்பாளத்திற் கிளறி நன்றாய்ப் பிசைந்து வைத்துக்கொண்டு கடலைப்பருப்புப் பூர்ணப்போளிக்கு உபயோகித்துக்கொண்ட அளவான கோதுமை மாவைக்கொண்டு அந்தப் போளியைச் செய்ததுபோலவே இதையும் செய்யவேண்டியது.

தேவையானால் ஐந்துபலம் முந்திரிப்பருப்பு அல்லது வாதுமைப்பருப்பைக் கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் பொடித்துப் பூர்ணத்தில் கலக்கலாம்.

364. மாப்போளி

அரிசி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை நன்றாய்க் களைந்து நிழலிலுலர்த்தி யிடித்து மாவாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - இது மாவின் இரண்டத்தனை அளவுள்ளதாய் ஓர் பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி ஜலங்காய்ந்து கொதிகண்டவுடனே,

நெய் - ஒரு (1) பலம், பொடிசெய்த உப்பு - ஒரு (1) ரூ. எ.—இவைகளைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்கொட்டி உடனே இடித்துவைத்திருக்கும் மாவையும் அதிற்கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து ஓர் தாம்பாளத்தில் எடுத்துக்கொண்டு அதை ஒட்டிப்பிசைந்து பூர்ணம்போலாக்கிக்கொண்டு அந்தப் பூர்ணத்தைக் காலேயரைக்கால்படி கோதுமை மாவைக்கொண்டு முந்திய கடலைப்பருப்புப் பூரணப்போளியைப் போலவே இதையும் செய்யவேண்டியது.

இப்போளியை மாம்பழம், வாழைப்பழம் முதலிய பழங்களினாற் செய்யும் சிகாணி அதாவது பஞ்சாமிருதம், சிரா, ஸான்ஜா, ஸ்ரீகண்டம் முதலிய மதுரமான பதார்த்தங்களை அநுபானமாகக்கொண்டு புசிக்கவேண்டியது. சிலர் சர்க்கரையைமட்டும் அநுபானமாகக் கொண்டு புசிப்பதுமுண்டு.

365. தட்டப்போளி

கோதுமைநொய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, நல்ல அரிசிநொய்-அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க்கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

தேங்காய்-இரண்டு (2).—இதைத் துருவிச் சொத்தை கறுப்பு முதலியவையில்லாமற் செய்து வெண்மையானதாய்ப் பார்த்துக்கொண்டு மேலே கலந்து வைத்திருக்கும் நொய்யுடன் கலந்து,

சீனிச்சர்க்கரை - நாற்பது (40) பலம், ஏலரிசிப் பொடி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் தேங்காய்த்துருவற் கலந்த நொய்யிற் கொட்டி நன்றாய்ப்பிசைந்து அதிக இறுகலாயிருந்தால் கொஞ்சம் பால் அல்லது ஜலத்தை விட்டு ஒட்டிப்பிசைந்து உருட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய்-இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை அகன்ற ஆழமான ஒரு தாம்பாளம் அல்லது அருக்கஞ்சட்டி (டபரா) யிற்கொட்டி உருட்டிவைத்திருக்கும்

உருண்டையை அதில்போட்டு விரல்கனமுள்ளதாய் தோசையைப்போல் தட்டி அடுப்பின்பேரில் வைத்து மேலொரு ஜலம் நிரப்பின பாத்திரத்தைக்கொண்டு மூடிவைக்கவேண்டியது. எரிச்சல் அதிகமாயிராமல் கனகன வென்ற ஆவியை யுடையதாய் அல்லது சன்னமான எரிச்சலையுடையதாய் இருக்கவேண்டியது. பின்பு வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு அதை ஓர் கத்தியினல் சதுரஞ் சதுரமாய்க் கீறி வில்லைகளாக்கி எடுத்துவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

366. சௌடே போளி

கோதுமைநொய் (ரவை)-அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **நெய்**-நான்கு (4) பலம், **அரிசிமா**-இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம்.—இம்மூன்றையும் ஒன்ருய்க் கலந்து கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்து இறுகலாய்ப்பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

நெய்-ஒரு (1) பலம், **உப்பு**-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஓர் தாம்பாளத்தில் ஒன்ருய்ப்போட்டு நுரைபோற் றேய்த்து மேலே பிசைந்துவைத்திருக்கும் கோதுமைநொய்யிற் றடவிப் பஞ்சுபோலிடித்துப் பதமாக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

கோப்பரைத் துருவல்-பத்து (10) பலம், **சீனிச்சர்க்கரை**-இருபது (20) பலம், **வறுத்த கசகசா**-மூன்று (3) பலம்.—இவைகளை ஒன்ருய்ச் சேர்த்து மாப்போலரைத்துப் பொடிசெய்து,

ஏலரிசிப்பொடி-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதையும் சர்க்கரை கலந்த கொப்பரைப் பொடியுடன் சேர்த்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு மேலேஇடித்து வைத்திருக்கும் கோதுமை நொய் மொத்தையில் எலுமிச்சங்காயளவெடுத்து அப்பளம்போற்செய்து அதைப் பொரிப்பதுபோலவே இதையும் நெய்யிற் பொரித்து வாணலியைவிட்டு எடுத்தவுடனே சித்தப்படுத்தியிருக்கும் கொப்பரை கசகசா கலந்த சர்க்கரையிற் கொஞ்சமெடுத்து அதன் மேற்புறத்திற் சமமாய்த்தூவி உடனே நான்காய் மடித்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இவ்வாறே மீதி மாவைக்கொண்டும் போளி செய்துகொள்ளவேண்டியது.

367. சுருள் போளி

சீனிச்சர்க்கரை - இருபது (20) பலம், **கோப்பரைத் துருவல்** - பத்து (10) பலம், **கசகசா** - மூன்று (3) பலம்.—இவைகளிற் கொப்பரை கசகசா இவ்விரண்டையும் கொஞ்சம் வறுத்துப் பின்பு சர்க்கரையுடன் கலந்து வைத்துக்கொண்டு,

ஏலரிசிப்பொடி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதையும் சர்க்கரை கசகசா இவைகளுடன் கலந்து எல்லாவற்றையும் ஒன்ருய்ச்சேர்த்தரைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

கோதுமை நொய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **நெய்** - ஒன்றேகால் ($1\frac{1}{4}$) பலம், **அரிசிமா** - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம்.— இவைகளைக் கலந்து ஜலத்தைவிட்டு இறுகலாய்ப் பிசைந்து சற்று நேரம் அப்படியே ஊறவைத்திருந்து அம்மியின்பேரில் வைத்து நன்ருயிடிக்கவேண்டியது. அப்படி யிடிக்கையில்,

நெய் - ஒரு (1) பலம், அரிசிமா - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஓர் தாம்பாளத்திற்கொட்டி நுரைபோலாகும்படி தேய்த்து அதை இடிக்கப் படும் கோதுமைநொய்யிற் றடவி யிடித்துப் பதமாக்கி அதில் எலுமிச்சங்கா யளவு எடுத்துருட்டி மெல்லிய அப்பளமாக்கித் தோசைக்கல் அல்லது இருப் புத்தகட்டின்பேரிற் போட்டு உடனே திருப்பிக்கொடுத்துச் சித்தப்படுத்தி யிருக்கும் சர்க்கரை கசகசா கலந்த பொடியில் இரண்டு பலம் பொடியை அந்தப் போளியின்பேரில் போட்டுப் பரப்பி நான்காய் மடித்தெடுத்து மறுபடியும் அப்பளமாக்கி மறுபடியும் தோசைக்கல் அல்லது தகட்டின்பேரிற் போட்டுப் பக்குவமாய்ச்சுட்டு எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இதை முதற் றடவை சுடுகையிற் பூரா வேகவிடாமல் அந்த அப்பளம் அல்லது போளியைக் கொஞ்சம் சூடாகும்வரையில் வைத்துப் பூர்ணத்தைப் பரப்பி மடித்துவைத்து அப்பளமாக்கவேண்டியது.

368. ரொட்டிப் போளி

கோதுமைமா - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, கோதுமை நொய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க்கலந்து கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு இறுகலாய்ப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

வெல்லம்-நாற்பது (40) பலம், கொப்பரைத்துருவல்-எட்டு (8) பலம், வறுத்த கசகசா-எட்டு (8) பலம், பேரீச்சங்காய்-எட்டு (8) பலம், நெய் - எட்டு (8) பலம்.—இவ்வைந்து பதார்த்தங்களையும் ஒன்றாய்க்கலந்து பிசைந்துவைத் திருக்கும் கோதுமைமா மொத்தையுடன் சேர்த்துக் கொஞ்சம் பாலைவிட்டுப் பிசைந்து ஒருமணிநேரம் வரையில் ஊறவைக்கவேண்டியது. இவைகளிற் பேரீச்சங்காயை மட்டும் உடைத்துக் கொட்டையை எறிந்துவிட்டு மீதியை இடித்துத்தூளாக்கி மற்றவைகளுடன் சேர்க்க வேண்டியது. பின்பு கையில் நெய்யைத்தடவிக்கொண்டு ஊறவைத்திருக்கும் மொத்தையை நன்றாய் ஒட்டிப் பிசைந்து ஓர் மாங்காயளவு உருண்டைகளாக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்பு அதை அப்பளப்பலகையின்பேரில் அரிசிமாவைத் தூவிக்கொண்டு அப்பளம்போற் செய்து தோசைக்கல் அல்லது இருப்புத் தகட்டின்பேரிற் போட்டுப் பக்குவமாய்ச் சுட்டுக் கல் அல்லது தகட்டைவிட் டெடுத்தவுடனே நல்ல தணலின்பேரிலும் இரண்டு நிமிஷம் வரையில் திருப்பித்திருப்பிப் போட்டு எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இவ்விதமாகவே மீதி உருண்டைகளையும் செய்ய வேண்டியது. இந்தப் போளியைத் தோசைக்கல் அல்லது தகட்டின்மேற சுடுகையில் அடிக்கடி திருப்பிக்கொண்டே யிருக்க வேண்டியது. அப்படி யில்லாமல் மற்றப் போளிகளைச் செய்வதுபோல் ஒவ் வொரு பக்கத்தையும் தொடர்ந் தேற்றியாய்ச் சில நிமிஷங்கள் வரையில் அப்படியே வைத்திருந்தால் அதனாலுண்டாகும் சூட்டைத்தாங்காமற் போளி யானது காந்திப்போம். ஆகையால் அடிக்கடி காந்திப்போகாமல் திருப்பிக் கொண்டே யிருக்கவேண்டியது.

369. பால்கோவாப் (பால்கவா) போளி

பால்கோவா* - இருபது (20) பலம், சீனிச்சர்க்கரை-இருபது (20) பலம், **ஏலரிசிப்போடி** - ஒரு (1) ரூ. எ.—இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் ஒன்ருய்ச் சேர்த்துப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

கோதுமைநோய்-காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) படி.—இதைப் பால் அல்லது ஜலத்தைவிட்டு நன்ருய் ஒட்டிப்பிசைந்து முந்திய போளிகளுக்கு மாவு தயார் செய்ததுபோற்செய்து மேலே சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் பால்கோவாப் பூர்ணத்தைக்கொண்டு கடலேப்பருப்புப் பூர்ணப்போளியைச் செய்ததுபோலவே இந்தப் போளியையும் செய்யவேண்டியது.

லாடுகள் (லட்டுகள்)

இதன் உபயோகமும் மேற்சொல்லிய போளிகளின் உபயோகத்தைப் போலவேதான். ஆனுல் பெரும்பாலும் மஹாராஷ்ட்ரர்களாலேயே செய்யப்படும்.

370. மோஹன போக லாடு

நெய் - பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதை ஓர் வாணலியில் விட்டுக்காய்ச்சி,

ரவை அதாவது கோதுமைநோய்-அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை வாணலியி லிருக்கும் நெய்யிற்கொட்டி ஏழு எட்டு நிமிஷங்கள்வரையில் நன்ருய்க் கிளறி வறுத்துக்கொண்டிருந்து பின்பு,

பால் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை வாணலியிலிருக்கும் நெய்யிற் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய்த் தெளித்துப் பால் முடிகிறவரையில் வறுத்துக்கொண்டே யிருந் தால் அது மலர்போலாகும். அல்லாமலும் பாலெல்லாம் வற்றிப்போய் அது நெய்யின் பதமாயிருக்குந் தருணத்தில்,

சீனிச்சர்க்கரை - இருபத்திஞன்கு (24) பலம்.—இதை வாணலியிலிருக் கும் பக்குவமான நெய்யிற் போட்டு நன்ருய்க் கிளறிக்கொடுத்துப் பத்து நிமி ஷத்திற்குப்பின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - ஒரு (1) பலம்.—இதை ஒரு கரண்டியில்விட்டுக் காய்ச்சி,

இலவங்கம் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதைக் கரண்டியிலிருக்கும் காய்ந்த நெய் யிற் போட்டுப் பொரிபட்டபின் அந்த நெய்யை வாணலியிலிருக்கும் பதார்த்தத் திற் கொட்டி அதன்பின்,

ஏலரிசிப்பொடி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதையும் வாணலியிலிருக்கும் பதார்த் தத்துடன் போட்டு நன்ருய்க் கலந்துகொடுத்து உருண்டைகளாக்கி வேருெரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு உபயோகிக்கவேண்டியது. ஆனுல்

---

* பாலே ஓர் பாத்திரத்தில்விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்து ஏகெட்ட ஒட்டாமல் கலக்கிக்கொண்டே சுண்டும்வரையில் காய்ச்சவேண்டியது. இவ்வாறு காய்ச்சுவதனுல் அது முடிவில் மொத்தையாய்ப் போம். இதற்கே பால்கோவாவென்று பெயர். இதற்குத் திரட்டுப்பால் என்றும் பெயர்.

இதிற் சிலர் நெய்யிற் கரைத்த குங்குமப்பூ, பச்சைக்கற்பூரம், வாதுமைப் பருப்பு முதலியவைகளைப்போட்டு உருண்டை கட்டுவதுமுண்டு.

371. கூள்பாபட் (பொரிவிளங்காய் உருண்டை)

நெய் - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை ஒரு வாணலியில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி,

கோதுமைமா-பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதைக் காய்ந்த நெய்யிற் கொட்டிப் பக்குவமாய் வறுத்து வேறொரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு,

பால்-மூன்று (3) பலம்.—இதை அடுப்பின்பேரிலிருக்கும் வாணலியிற் கொட்டி அது காய்ந்தவுடனே,

சீனிச்சர்க்கரை-பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதையும் அந்தப் பாலிற் போட்டுப் பாகானவுடனே அதாவது கைக்குத் தந்திபோல் வருகிற சமயத்தில்,

தேங்காய் அல்லது கொப்பரைத் துருவல் - மூன்று (3) பலம்.—இதை அந்தப் பாகிற் போட்டு அதனுடன் மேலே வறுத்துவைத்திருக்கும் கோதுமை மாவையும் அதிற்கொட்டிக் கரண்டி யல்லது துடுப்பினுல் நன்ருய்க் கிளறிக் கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

ஏலரிசிப்பொடி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதை வாணலியிலிருக்கும் மாவிற் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து, உருண்டைகளாக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டுமானுல் கொஞ்சம் பாலைக் கையிற்றடவிக்கொண்டு வாணலியிலிருக்கும் மா ஆறிப்போவதற்கு முந்தியே வேண்டிய அளவாக உருண்டைகளாக்கி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

372. மற்ருெருவிதக் கூள்பாபட் (பொரிவிளங்காய் உருண்டை)

கோதுமை-அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை உமி முதலியவைகளில்லாமற் செய்து ஜலத்திற் களைந்து உலர்த்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

கடலைப்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதைப் பொட்டு முதலியவைகளில்லாமற் சுத்தப்படுத்தி மேற்சொல்லிய கோதுமையுடன் கலந்து மாவாக்கிக்கொண்டு மற்றப் பாகங்களை மேற்சொல்லிய பொரிவிளங்காய் உருண்டையின் பாகத்தைப் போலவே செய்யவேண்டியது. ஆனுல் சர்க்கரை, நெய் முதலானவைகள் கொஞ்சம் அதிகமாயிருக்க வேண்டியது. அன்றியும் இதிற் சேர்ந்திருக்கும் கடலைப்பருப்பிற்குப் பதிலாய்ப் பயற்றம்பருப்பைச் சேர்ப்பதுண்டு. இத் தேசத்தில் அநேகர் கோதுமைக்குப்பதிலாய் அரிசியையும் மற்றப் பருப்புகளையுங்கொண்டு இந்தப் பதார்த்தத்தைச் செய்வதுண்டு.

373. பேஸன் லாடு

நெய்-பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதை ஒரு வாணலியில்விட்டுக் காய்ச்சி,

கடலைமா - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதைக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யிற்போட்டுக்

காண்டிக்காம்பினுல் அல்லது துடுப்பினுல் நன்ருய்க் கிளறிக் கொடுக்கவேண்டியது. அந்த மாவானது பக்குவமாய் வறுபட்டபின் அதாவது வறுகடலையின் வாசனை வருகிற சமயத்தில்,

பால் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி.—இதை வாணலியிலிருக்கும் கடலைமாவிற் றெளித்துக்கொண்டே மறுபடியும் கொஞ்சநேரம்வரையில் வறுக்கவேண்டியது. இப்படிப் பாலைத்தெளித்து வறுப்பதனுல் மா மிருதுவாயும் உதிருதிராயும் வாணலி நிரம்ப அதிகம் ஆகும். அத்தருணத்தில் அதை அடுப்பைவிட்டிறக்கி,

சீனிச்சர்க்கரை - இருப்பத்திநான்கு (24) பலம், சிவப்புத்தோலெடுத்து வறுத்த வாதுமைப்பருப்பு - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம், கற்கண்டுநோய் - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம், ஏலரிசிப்பொடி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இந்த நான்கு பதார்த்தங்களையும் வாணலியிலிருக்கும் பக்குவமான கடலைமாவிற்போட்டு நன்ருய்க் கலந்துகொடுத்து உருண்டைகளாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

இதைப்போலவே உளுத்தமா, பயற்றம்பருப்புமா, இவைகளைக் கொண்டும் மேற்சொன்னபடி செய்வதுண்டு.

374. ஸான்சண பேஸன் லாடு

கடலைப்பருப்பு நோய்-அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—தோற்போக்கிய கடலைப்பருப்பை நன்ருயுலர்த்தி ஏந்திரத்திற்போட்டு நொய்போலுடைத்துத் தெள்ளிக் கோதுமை நொய்யைப்போலுள்ளதை எடுத்தளந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய்-பன்னிரண்டரைப் ($12\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை ஓர் வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி நெய்காய்ந்தவுடனே தயாராக்கிவைத்திருக்கும் கடலைப்பருப்பு நொய்யை அதிற்போட்டுப் பக்குவமாய் வறுகடலை வாசனை வருகிறவரையில் வறுத்து அதன்பின் அந்த நொய் உதிருதிராய் ஆகும்வரையில் கொஞ்சங்கொஞ்சம் பாலைத் தெளித்துக்கொண்டு வறுத்துப் பின்பு பேஸன் லாடுவைப்போலவே வாதுமைப் பருப்பு, சர்க்கரை, ஏலரிசிப்பொடி முதலியவைகளைப்போட்டு உருண்டைகள் உருட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

இதிற் சிலர் சர்க்கரையாகப் போடுவதற்குப் பதிலாகச் சர்க்கரையின் முக்காலளவான ஜலத்தைவிட்டு 114-வது பக்கத்திற் சொல்லியபடி இரண்டாவது முதிர்பாகாகும்படி செய்து பக்குவப்படுத்தின நொய் வாதுமைப்பருப்பு முதலியவைகளை அதிற் போட்டு உருண்டைகளாகப் பிடிப்பதுண்டு.

375. தளியா லாடு

கோதுமைநோய் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, கோதுமைமா - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இவ்விரண்டையும் தனித்தனியே வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய்-இரண்டு (2) பலம், பால் - இரண்டு (2) பலம்.—இவ்விரண்டு பதார்த்தங்களில் நெய்யிற்பாதியும் பாலிற் பாதியும் கோதுமை நொய்யிற் கொட்டி மறுபாதி நெய் பால் இரண்டையும் கோதுமைமாவிற் கொட்டி நன்ருய்க்கலந்து தனித்தனியே வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு அதில் ஒவ்வொன்றை

யும் தனித்தனியே இரண்டரைப் பலம் நெய்யிற் பக்குவமாய் வறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - பத்து (10) பலம், சீனிச்சர்க்கரை - இருபத்திநான்கு (24) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஓர் அகலமான தாம்பாளத்தில் போட்டு உள்ளங்கையால் சுற்றிச்சுற்றித் தேய்த்து வெண்ணெய்போல் வெண்மையான பதம் பார்த்து,

தோலெடுத்த வாதுமைப்பருப்பு - ஐந்து (5) பலம், ஏலரிசிப்பொடி - கால் பலம், கற்கண்டுநோய் - ஐந்து (5) பலம்.—இப்பதார்த்தங்களையும் மேலே சித்தப்படுத்திவைத்திருக்கும் கோதுமை நொய், மாவு இவைகளையும் ஒன்றாய்க் கலந்து தாம்பாளத்திலிருக்கும் வெண்ணெய்போல் தேய்த்த சர்க்கரைக்கலந்த நெய்யிற்கொட்டி நன்றாய்க்கலந்து எலுமிச்சங்காயளவான உருண்டைகளாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

இதை உருண்டைகளாக்கி வைக்கையிற் கொஞ்சம் இளக்கமாக விருந்தபோதிலும் கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின் இறுகலாய்ப்போம். மாவு, ரவை முதலியவைகளைத் தேய்த்த நெய்யிற் கலக்கையில் அந்த நெய்யானது தேய்ப்பினாலுண்டான சூட்டையுடையதாயிருக்கவேண்டியது.

376. பூந்தி லாடு

சீனிச்சர்க்கரை - இரண்டு (2) வீசை, நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) படி, பால் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, ஜலம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, குங்குமப்பூ - ஒரு (1) ரூ. எ.—இவைகளைக்கொண்டு 114-வது பக்கத்தின் 56-வது சர்க்கரைப் பாகின் இரண்டாவது பதமாகிய முதிர்பாகாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

கடலைமா - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—தோல் முதலியவைகளைப் போக்கின கடலைப்பருப்பை எந்திரத்திற்போட்டுச் சன்னமாய் அரைத்து ஓர் பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு,

நெய் - இரண்டு (2) பலம், பொடிசெய்த உப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் பாத்திரத்திலிருக்கும் கடலைமாவிற்போட்டு அதைத் தோசைமாவைப்போல் அத்தனை இளக்கமாவதற்குப் போதுமான ஜலம் அல்லது பாலை விட்டுக் கரைத்து ஓர் ஈயம்பூசின தாம்பாளத்திற் கொட்டி உள்ளங்கையினாற் சுற்றிச் சுற்றித் தேய்த்து அதைப் பிசின்போலாகச்செய்து வைத்துக்கொண்டு,

நெய் - முப்பது (30) பலம்.—இதை ஓர் வாணலியில் விட்டு அடுப்பின் பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே மேலே தயாராக்கி வைத்திருக்கும் மாவில் ஓர் கரண்டியளவை ஜல்லிக்கரண்டியில் * கொட்டி அதைக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யிற்கு நேராகப்பிடித்துக்கொண்டு அடுப்பைவிட்டிப்பால் அக்கரண்டியின் காம்பிற்கு மையமாயிருக்கும்படி தரையில் ஓர் கல் அல்லது கட்டையை வாணலியின் உயரத்திற்குச் சமமாய் வைத்துக்கொண்டு ஜல்லிக்கரண்டியின் காம்பைஅந்தக்கல் அல்லது கட்டையின்பேரில் தட்டிக்கொண்டேயிருந்தால் புந்திகள்

* இக்கரண்டியை 58-வது பக்கத்தில் 37 இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவைப் பார்க்க.

சமமாய்(ஒரேயளவாய்) காய்ந்திருக்கும் நெய்யில் விழும். அப்படி விழுந்தபின் மற்றொரு ஜல்லிக்கரண்டியினால் வாணலியிலிருக்கும் புந்திகளைத் திருப்பிக் கொடுத்துப் பக்குவமாய் வெந்தபின் வாணலியைவிட்டு எடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது. பின்பு புந்திதட்டும் கரண்டியை ஜலத்தில் அலசி மறுபடியும் ஒரு கரண்டிமாவை அதிற்போட்டு முன் செய்ததுபோற் செய்து எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இவ்விதமாகவே எல்லா மாவையும் புந்தியாக்கிக்கொண்டு பின்பு அப்புந்தியை மேற்சொல்லிய பாகிற்போட்டுப் பின்பு உருண்டைகளாக உருட்டி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

சிலர் மேற்சொல்லிய லாடுவை உருண்டை யுருட்டுகையில் வாதுமைப் பருப்பு அல்லது முந்திரிப்பருப்பு, திராக்ஷப்பழம், கற்கண்டு இவைகளையும் போடுவதுண்டு. அப்படிப் போடும்பக்ஷத்தில் ஐந்து பலம் தோலெடுத்த வாதுமைப்பருப்பு, இரண்டரைப்பலம் சுத்தப்படுத்தின திராக்ஷப்பழம், ஐந்து பலம் மிளகுப் பிரமாணம்பொடிசெய்த கற்கண்டு இவைகளைப்போடவேண்டியது. புந்தி செய்கையில் மா அதிக இறுகலாய்ப்போனால் ஜல்லிக்கரண்டியை அலசின ஜலத்தின் தெளிவையே விட்டுப் பிசைந்து கொள்ளலாம்.

377. மோதீசூர் லாடு

இந்த லாடுவையும் புந்திலாடுவைச் செய்ததுபோலவே செய்யவேண்டியது. ஆனால் புந்தி தட்டும் ஜல்லிக்கரண்டியானது * அதிக சிறு துவாரங்களை யுடையதா யிருக்கவேண்டியது. அல்லாமலும் மாவைப் புந்திலாடுவைச் செய்ததற்குக் கரைப்பதுபோல் அத்தனை யிறுகலாயில்லாமல் குழம்புபோல் இளக்கமாய்க் கரைத்துப் புந்தி தட்டவேண்டியது. மற்றப் பாகு முதலியவைகளையும் புந்திலாடுவுக்குச் செய்ததுபோலவே செய்யவேண்டியது. புந்திலாடுவின் அடியிற் சொல்லியிருக்கும் வாதுமைப்பருப்பு, கற்கண்டு, திராக்ஷப்பழம் இவைகளையும் சுமார் அரைப்பலம் கிராம்பைக் கொஞ்சம் நெய்யிற் பொரித்தும் லாடு அல்லது உருண்டை உருட்டுகையிற் பாகுடன் போட்டு லாடு உருட்டவேண்டியது.

378. சர்க்கரை லாடு

அரிசிமா - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—அரிசியை ஊறவைத்திடித்துச் சன்னமான மாவாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - பத்து (10) பலம்.—இதை ஓர் வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே இடித்துவைத்திருக்கும் மாவை அதிற் கொட்டிக் கொஞ்சம் சிவக்கும்படி பக்குவமாய் வறுத்துக்கொண்டு,

நெய் - பத்து (10) பலம், சீனிச்சர்க்கரை - இருபத்தைந்து (25) பலம்.—

---

* இச்சல்லிக்கரண்டியின் துவாரமானது சாதாரணமாய் ஓர் சிறிய கடுகின்பிரமாண மாயிருக்கவேண்டியது. அதைக்காட்டிலும் பெரியதாய்க் கூடாது. இவ்விதமான லாடுவை இத்தேசத்திற் செய்வது வழக்கமில்லாததினால் அவ்விதக் கரண்டிகள் அகப்படமாட்டாது. காசி, புனா முதலிய மகாராஷ்டிர தேசங்களிலுண்டு.

இவ்விரண்டையும் ஓர் தாம்பாளத்திற் போட்டு நுரைபோலாகும்வரையில் உள்ளங்கையினுற் சுற்றிச்சுற்றித் தேய்த்துப் பின்பு,

ஏலரிசிப்பொடி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **வறுத்த வாதுமைப்பருப்பு** - மூன்று (3) பலம், **கற்கண்டு நோய்** - மூன்று (3) பலம்.—இவைகளையும் மேலே வறுத்து வைத்திருக்கும் அரிசிமாவையும் நுரைபோற் றேய்த்துவைத்திருக்கும் சர்க்கரை கலந்த நெய்யிற் கொட்டி நன்றாய்க் கலந்து பிசைந்து எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாக உருட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

379. சுருமா லாடு

கோதுமைநோய் (ரவை) அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **உருக்கினநெய்** - ஐந்து (5) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க்கலந்து பின்பு கொஞ்சம் பாலைவிட்டுப் பிசைந்து பிடிபிடியாய்ப் பிடித்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - பத்து (10) பலம்.—இதை ஓர் வாணலியில்விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே அதில் மேலே பிடித்துவைத்திருக்கும் கோதுமைநொய்ப்பிடிகளைப் போட்டுப் பொரித்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு அந்த உருண்டைகளை உடைத்துப் பொடிசெய்து,

வாதுமைப்பருப்பு - மூன்று (3) பலம், **திராக்ஷப்பழம்** - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம், **கற்கண்டு நோய்**-மூன்று (3) பலம்.—இம்மூன்றையும் பக்குவப்படுத்திப் பொடிசெய்து வைத்திருக்கும் கோதுமைநொய்யிற் போட்டுக் கலந்து,

ஏலரிசிப்பொடி- கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதையும் அதிற்போட்டுக் கலந்து,

சீனிச்சர்க்கரை-முப்பது (30) பலம்.—இதை முந்திய லாடுகளுக்குப் பாகாக்கியதுபோலாக்கி அந்தப் பாகிற் கற்கண்டு முதலியவைகள் கலந்த ரவையைப்போட்டுக் கலந்து உருண்டையுருட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. அன்றியும் இந்தச் சிலர் பாகுசெய்யாமற் சர்க்கரையாகவே போட்டு லாடுவை உருட்டுவதுமுண்டு.

ஜிலேபிகள்

இப்பதார்த்தமானது சாதாரணமாய் அரோசக பரிகாரத்தின் பொருட்டுத் தேவையானபொழுதும், கலியாணம் விருந்து முதலிய விசேஷ தினங்களிலும் செய்யத் தகுந்தவைகளாக இருக்கின்றது. இது பெரும்பாலும் மஹாராஷ்டிரர்களாலேயே செய்யப்படும்.

380. கோதுமைநொய்யுங் கடலைமாவுங்கலந்த ஜிலேபி

கோதுமை நொய் (ரவை) - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **அரிசிமா**-ஒரு (1) பலம், **கடலை மா** - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம், **நெய்** - இரண்டேகால் ($2\frac{1}{4}$) பலம்.—இந்த நான்கு பதார்த்தங்களையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற் போட்டு அவைகளைத்

தோசைமாவைப்போல் இளக்கமாய்க் கரைப்பதற்குப் போதுமான ஜலம் அல்லது பாலேவிட்டுக் கரைத்து வைக்கவேண்டியது.

எலுமிச்சம்பழம் - இரண்டு (2).—இதன் ரஸத்தைக் கரைத்துவைத்திருக்கும் மாவிற்பிழிந்து அன்றெல்லாம் அப்படியே வைத்திருந்து, மறுநாள் அந்த மாவை ஓர் பெரிய ஈயம்பூசின தாம்பாளத்திற்கொட்டி அது இறுகலாயிருந்தாற் கொஞ்சம் ஜலம் அல்லது பாலேத் தெளித்துக்கொண்டு அந்த மாவைச் சுற்றிச் சுற்றித் தேய்க்கவேண்டியது. இப்படித் தேய்க்கத்தேய்க்க அந்த மாவானது வெண்ணெய்போலாவதுமன்றித் தாம்பாளத்தின் மாவின்மேலிருக்கும் கையைத் தூக்கினல் அது ஒரு முழ உயரத்திற்குக் கம்பிபோல் வரும். அந்தப் பதம் வருகிறவரையில் தேய்க்கவேண்டியது. அப்படித் தூக்குகையிற் கம்பி அறுபட்டால் பதக்குறைவு என்று அறிந்து மறுபடியும் தேய்க்கவேண்டியது. இவ்விதமாய் மாவைத் தயாராக்கி வைத்துக்கொண்டு,

சீனிச்சர்க்கரை - பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதை அழுக்கு முதலியவைகளில்லாமல் வெண்மையாய்ப் பார்த்து ஓர் பாத்திரத்திற்போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

பால்-மூன்று (3) பலம்.—இதைப் பாத்திரத்திலிருக்கும் சர்க்கரையிற் கொட்டி அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி இளம்பாகாக்கி அதாவது கம்பி போல் வருஞ்சமயத்தில் அடுப்பை விட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நேய் - பதினெட்டு (18) பலம்.—இதை ஜிலேபி வாணலி அல்லது கொஞ்சம் ஆழமான தாம்பாளத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சிப் பின்பு மேலே தயாராக்கிவைத்திருக்கும் ஜிலேபிமாவிற் கொஞ்ச மெடுத்துக்கொண்டு சுண்டுவிரல்கனமுள்ள துவாரத்தையுடைய கொட்டாங்கச்சியின் துவாரத்தை விரலால் மூடிக்கொண்டு அதில் மாவைப்போட்டுக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யையுடைய வாணலி அல்லது தாம்பாளத்தின் நடுவில் கொண்டுபோய்த் துவாரத்தை மூடியிருக்கும் விரலே எடுத்து வட்டமாக ஒவ்வொரு ஜிலேபிக்கும் இரண்டிரண்டு சுற்றாகச் சுற்றி அந்த வட்டத்தின் நடுவிற் கோடுபோன்ற ஒருசுற்றும் போடவேண்டியது. இவ்விதமாகவே தாம்பாளம் அல்லது வாணலியிற் கொள்ளும் அத்தனை ஜிலேபிகளையும் பிழியவேண்டியது. பின்பு பக்குவமாய்க் கொஞ்சம் சிவக்கும்வரையிற் பொரித்தெடுத்தவுடனே தயாராக்கி வைத்திருக்கும் பாகிற்போட்டுத் தோய்த்தெடுத்து அடுக்கிவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இவ்விதமாகவே மீதிமாவையும் செய்யவேண்டியது.

இதிற் கண்டிருக்கும் சர்க்கரை, பால் இவைகளைக்கொண்டு பாகாக்குவதற்குப் பதிலாய் அச்சர்க்கரையையும் மூன்றுவீசம் ($\frac{3}{16}$) படி ஜலத்தையுங்கொண்டு 113-வது பக்கத்திற் சொல்லிய 56-வது சர்க்கரைப்பாகிற் சொல்லியிருக்கும் விதமாய் இளம்பாகாக்கி அதிற் பொரித்த ஜிலேபிகளைப் போட்டெடுக்கலாம்.

381. உளுத்தமா ஜிலேபி

உளுத்தமா - ஒரு (1) பலம், அரிசிமா - நான்கு (4) பலம், தயிர் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் ஒன்றாய்ச்சேர்த்து ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற்போட்டு வைத்திருந்து மறுநாள் முந்திய 380-வது ஜிலேபிக்கு மாவைத் தேய்த்ததுபோற் றேய்த்துத் தயாராக்கி அதைப்போலவே இதையும் பிழியவேண்டியது. பாகு முதலிய யாவும் முந்திய 380-வது ஜிலேபிக்குச் செய்ததுபோற் செய்யவேண்டியது.

382. கோதுமைநொய் ஜிலேபி

கோதுமை நொய் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதை இட்டிலிமாவைப்போல் இளக்க மாவதற்குப் போதுமான பாலைவிட்டுப் பிசைந்து ஒருநாளெல்லாம் வைத்திருந்து மறுநாள் ஒரு தாம்பாளத்திற்கொட்டி 380-வது ஜிலேபிக்கு மாவைத் தேய்த்ததுபோற் றேய்த்துப் பதமாக்கி அதைப்போலவே இதையும் பிழியவேண்டியது. பாகு முதலிய யாவும் முந்திய 380-வது ஜிலேபிக்குச் செய்தது போலவே செய்யவேண்டியது.

383. அமிர்தக் குழல் (மநோஹரம்)

உளுத்தம் பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதைச் சலத்தில் ஊறவைத்திருந்து தேய்த்துக் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டுப் பருப்பைப் பொட்டு முதலியவைகளில்லாமற் சுத்தப்படுத்தி உரலிற் போட்டு வெண்ணெய்போ லரைத்து அன்றெல்லாம் அப்படியே வைத்திருந்து, மறுநாள்,

அரிசிமா - மூன்று (3) பலம், வெண்ணெய் - ஒரு (1) பலம்.—இவ்விரண்டையும் அரைத்துவைத்திருக்கும் மொத்தையிற் கலந்து பிசைந்து ஓர் எலுமிச்சங்காயளவு மொத்தையை யெடுத்துத் தேன்குழல் பிழியும் இருப்புரலிற் போட்டுக் காய்ந்த நெய்யிற் பிழிந்து பொரித்தெடுத்துச் சர்க்கரைப்பாகில் முந்திய ஜிலேபிகளைப்போற் றோய்த்தெடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

ஹலுவாக்களும் பர்பிகளும்

இப்பதார்த்தங்கள் சாதாரணமாய் அரோசக பரிகாரத்தின்பொருட்டுத் தேவையானபொழுதும், கலியாணம், விருந்து முதலிய விசேஷ தினங்களிலும் செய்யத் தகுந்தவைகளாக விருக்கின்றன. இவைகள் பெரும்பாலும் மஹாராஷ்டிரர்களாலேயே செய்யப்படும்.

384. வாதுமைப்பருப்புச் சேர்ந்த கோதுமை ஹலுவா

கோதுமை - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதைப் பக்குவமாய் வறுத்து ஜலத்தில் இரண்டுநாள்வரையில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு வெண்ணெய்போலரைத்து இரண்டு அல்லது மூன்றுபடி ஜலத்திற்கலக்கி மற்றொரு பாத்திரத்தின் வாயைத் துணியாற்கட்டிக் கரைத்து வைத்திருக்கும் கோதுமையை அதிற்கொட்டி வடி

கட்டி ஓர்பக்கத்தில் இரண்டுமணிநேரம் வைத்திருக்கவேண்டியது. பின்பு அதைக் கலக்காமல் அதன் தெளிவான ஜலத்தை வடித்துவிட்டு அடியிலிருக்கும் குழம்புபோன்ற கூழையெடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) படி, நெய் - ஒரு (1) பலம்.—இவ்விரண்டையும் சேர்த்துக் காய்ச்சி அது கொதிக்குஞ் சமயத்தில்,

வாதுமைப்பருப்பு - ஐந்து (5) பலம், கற்கண்டு - ஐந்து (5) பலம், சீனிச்சர்க்கரை - இருபது (20) பலம், ஏலரிசிப்பொடி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், ஜாதிக்காய்ப்பொடி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவ்வைந்து பதார்த்தங்களையும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் போடவேண்டியது. ஆனல் அதில் வாதுமைப்பருப்பின் மேலிருக்கும் சிவப்பு தோலைப் போக்கியும், கற்கண்டை நொய்போலாக்கியும் போடவேண்டியது. அன்றியும் வாதுமைப் பருப்புப் போட்ட ஐந்து நிமிஷத்திற்குப்பின் மற்ற வஸ்துக்களைப் போடவேண்டியது. இவ்வாறு போட்டுக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் மேலே சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் கூழைக்கொட்டி மொத்தையாகும்வரையிற் கிளறிக்கொடுத்துக்கொண்டே யிருந்து பின்பு ஓர் தாம்பாளத்திற்கு நெய்யைத்தடவி அடுப்பின்பேரிலிருக்கும் ஹல்வாவை அதிற்கொட்டி மூன்றங்குலம் கனமுள்ளதாய்ப் பரப்பிவைத்திருந்து உறைந்தபின் அதாவது இறுகலானபின் ஓர் கத்தியைக்கொண்டு சதுரஞ்சதுரமாய்க் கீறி வில்லைகளாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

இதிற் சிலர் குங்குமப்பூவையும் போடுவதுண்டு. அப்படிப் போடுவதாயிருந்தால் எட்டு குன்றுமணியெடை குங்குமப்பூவைக் கொஞ்சம் பாலிற் கரைத்து வாதுமை, சர்க்கரை முதலியவைகள் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் போடுகையிலே இதையும் போடவேண்டியது. இந்தப் பதார்த்தமானது சரீரத்திற்கு அதிக புஷ்டியையும் இடுப்பிற்கு அதிக பலத்தையும் கொடுத்துப் பசியை யடக்குங் குணத்தையுடையது. பலவித நோய்களையும் கண்டிக்கும். கோதுமைக்கூழிற்குப் பதிலாய் வாதுமைப்பருப்பையே இவ்விதமாயரைத்துக் கூழாக்கி இதேவிதமாய்ச் செய்வதுமுண்டு. இவ்வாறு வாதுமைக் கூழினற் செய்வதற்கு வாதுமை ஹல்வாவென்று பெயர்.

385. தேங்காய்ப்பால் ஹல்வா

தேங்காய்த்துருவல் - இருபத்தினன்கு (24) பலம்.—இதை ஓர் கல்லுரலிற் போட்டுப் பின்பு,

அரிசி - இரண்டு (2) பலம்.—இதை உரலிலிருக்கும் தேங்காய்த் துருவலுடன் சேர்த்துக் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய் ஜலத்தைத் தெளித்துக்கொண்டு வெண்ணெபோலரைத்து அதன்பாலைப் பிழிந்துகொண்டு மறுபடியும் அந்தச் சக்கையை அரைத்து மற்றொருதடவைப் பாலைப் பிழிந்துகொண்டு சக்கையை யெறிந்து விட்டுப் பாலை வடிகட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

சீனிச்சர்க்கரை - பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதை வடிகட்டிவைத்திருக்

கும் தேங்காய்ப்பாலிற் போட்டுக் கரைத்து அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்ச வேண்டியது. அல்லாமலும் அடிக்கடி அடிகாந்தாமலிருக்கும்படி கிளறிக் கொண்டேயிருந்து அதன் ஜலமெல்லாம் வற்றிப்போய் மொத்தையாகும் வரையிற் கிளறவேண்டியது. இப்படிச் சுண்டும்வரையில் காய்ச்சுவதனல் அது சரியான பாகமுடையதாய் ஆவதுமன்றி இத்தேங்காய்ப் பாலானது நெய்போலாய் அந்த ஹலுவாவைத் தொட்டமாத்திரத்தில் விரலில் ஒட்டிக் கொள்ளாமலுமிருக்கும். அந்தப் பதத்தைப் பார்த்துக்கொண்டு பாத்திரத்தை அடுப்பைவிட்டிறக்கிப் பின்பு ஓர் பலகைக்கு நெய்யைத்தடவி அதில் அந்த ஹலுவாவைக் கொட்டி இரண்டு அல்லது மூன்றங்குலம் கனமுள்ளதாய்ப்பரப்பி,

ஏலரிசிப்போடி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதைப் பலகையின்பேரிலிருக்கும் ஹலுவாவிற் றூவி அந்த ஹலுவா ஆறி இறுகலான பின் கத்தியினற் சதுரஞ் சதுரமாய்க்கீறி வில்லைகளாக்கி உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டியது.

இந்த ஹலுவாவில் சர்க்கரைக்குப் பதிலாக ஒன்பதுபலம் வெல்லத்தைப் போடலாம். சர்க்கரையைப் போடுவதாயிருந்தால் மாத்திரம் ஆறு குன்றுமணி யெடைகுங்குமப்பூவைக் கொஞ்சம் பாலிற் கரைத்துச் சர்க்கரையை ஹலுவா விற் போடுகையில் இதையும் விடவேண்டியது. இதைப் புசிப்பதனல் சரீ ரத்துக்குப் பலத்தை யுண்டாக்குவதுமன்றிக் காலப்பிரவர்த்தியையும் சரியாய்ப் போக்கும்.

386. கறுப்புப் புட்டரிசிமா ஹலுவா

இப்பதார்த்தமானது ஆங்கிலேயராலேயே விசேஷமாய்ச் செய்யப்படும். இது சரீரத்திற்குப் பலத்தைக்கொடுத்துத் தாதுபுஷ்டியைச் செய்விக்கும்.

கறுப்புப்புட்டரிசிமா-அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இந்த அரிசியை எந்திரத்திற் போட்டுக் குங்குமம்போல் அரைத்து மேற்சொன்ன அளவின்படி அளந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

தேங்காய்ப்பால்-அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—மூன்று பெருந்தேங்காய்களை யுடைத் துச் செத்தை, குப்பை, கறுப்பு முதலியவைகளில்லாமல் வெண்மையாய்த் துருவி ஓர் அம்மி அல்லது கல்லுரலிற்போட்டு அரைத்து ஓர் துணியிற்போட் டுப் பிழிந்து சக்கையை மறுபடியும் சொஞ்சம் ஜலந்தெளித்து அரைத்து முன் போல் பிழிந்து மேற்சொன்ன அளவின்படி அளந்து வைத்துக்கொண்டு,

கோதுமைநொய்ப்பால்-கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—அரைக்கால் படி, நல்ல கோதுமை நொய்யை அரைப்படி ஜலத்தில் அரைமணிநேரம் ஊறவைத்திருந்து நன்றாய்க் கசக்கி வடிகட்டி மீதிசக்கையை மறுபடியும் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு நன்றாய்க் கசக்கி முன்போலவே வடிகட்டிப் பாலை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது. அந்த நொய்யிற் பிசின்போன்ற திரவம் இல்லாமற்போகும் வரையில் அப்படியே கொஞ்சங்கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுப் பிசைந்து வடிகட்டி எடுத்துக்கொண்டு அந்தப் பாலைச் சற்றுநேரம் அப்படியே வைத்திருந்து அதன் ஜலம்போன்ற

தெளிவைக் கலக்காமல் வடித்துவிட்டு வெண்மையாய்க் கடைந்த மோர்போலி ருக்கும் அந்தக் கோதுமைநொய்ப்பாலை மேற்சொன்ன அளவின்படி அளந்து தேங்காய்ப்பாலுடன் கலந்து கொண்டு,

எருமைப்பால் - கால் $(\frac{1}{4})$ படி.—இதையும் மேலே கலந்துவைத்திருக்கும் பாலுடன் சேர்த்து அரைத்து வைத்திருக்கும் மாவை இக்கலப்புப் பாலிற் கரைத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்பு, இக்கரைப்பு மாவைக் கொள் ளும்படியான அகன்ற வாயையுடைய கற்சட்டி, மண்சட்டி அல்லது வெண்கலப் பாத்திரம் இவைகளிலேதாவதொன்றிற் கொட்டிக் கொதிக்கச் செய்யவேண்டி யது. இப்படிக் கொதிக்கையில் அடி காந்தாமல் இருக்கும்படி ஓயாமல் கிளறிக்கொண்டேயிருந்து அது இறுகலாய்க் களிபோலாகுந் தருணத்தில்,

சீனிச்சர்க்கரை - இருபது (20) பலம், நெய் - ஏழரைப் $(7\frac{1}{2})$ பலம்.—இவ் விரண்டையும் அந்தக் களியிற் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து மறுபடியும் கிளறிக் கொண்டேயிருந்து பின்பு அக்களியைக் கையினால் தொடுகையில் அது கைக்கு ஒட்டிக்கொள்ளாமல் லேகியம்போல் ஆகுந்தருணத்தில்,

ஏலரிசிப்பொடி - அரைக்கால் $(\frac{1}{8})$ பலம், ஜாதிக்காப்பொடி - அரைக்கால் $(\frac{1}{8})$ பலம், ஜாதிபத்திரிப்பொடி - அரைக்கால் $(\frac{1}{8})$ பலம்.—இவைகளைக் களியிற் போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி உடனே,

நெய் - இரண்டரைப் $(2\frac{1}{2})$ பலம்.—இதை ஓர் ஈயம்பூசின அகன்ற தாம் பாளத்திற் கொட்டி நன்றாய்த்தடவிப் பின்பு அந்தக் களியைத் தாம்பாளத்திற் கொட்டிச் சமமாய்ப் பரப்பி ஆறியபின் ஓர் கத்தியினாற் சதுரஞ் சதுரமாய்க் கீறி எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

தேவையானால் ஏலம், ஜாதிக்காய் முதலிய வாஸனை வஸ்துக்களைப் போடு கையில் அவைகளுடன் அரைக்கால்ரூபாயெடைப் பச்சைக் கற்பூரத்தையும் பொடி செய்து போடலாம். மாம்ஸபக்ஷணிகள் இப்பதார்த்தத்திற் கோழி முட்டையைச் சேர்ப்பார்கள்.

387. கோதுமைநொய் பர்பி

கோதுமைநொய் - கால் $(\frac{1}{4})$ படி, நெய் - ஒரு (1) பலம், பால் - வீசம் $(\frac{1}{16})$ படி.—இப்பதார்த்தங்களை ஒன்றாய்ச்சேர்த்துப் பிடியாகும்படி பிசைந்து வைத் துக்கொள்ள வேண்டியது.

நெய் - பத்து (10) பலம்.—இதை ஓர் வாணலியில்விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே மேலே பால் நெய் விட்டுப் பிசைந்து வைத்திருக்கும் கோதுமைநொய்ப் பிடியை அதிற்போட்டுப் பொரித்தெடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்பு,

சீனிச்சர்க்கரை - நாற்பது (40) பலம், நல்ல ஜலம் - முக்கால் $(\frac{3}{4})$ படி.— இவ்விரண்டையுங் கொண்டு 114-வது பக்கத்திற் சொல்லியபடி முதிர்பாகு செய்து அதில்,

குங்குமப்பூ - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) ரூ. எ.—இதைக் கொஞ்சம் பாலிற்கரைத்துப் பாகில் விடவேண்டியது. இப்பாகானது முதிர்பாகாகுந் தருணத்தில் மேலே பொரித்துவைத்திருக்கும் கோதுமை நொய்யை அதிற்கொட்டி உடனே,

ஏலரிசிப்பொடி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதையும் பாகிற்கொட்டியிருக்கும் நொய்யுடன் போட்டு மத்து அல்லது அப்பளக்குழவி முதலியவைகளில் ஏதாவதொன்றைக்கொண்டு கடைந்து ஓர் தாம்பாளத்திற்கு நெய்யைத்தடவி அதிலிந்தப் பாகைக்கொட்டி ஒன்றரைவிரல் கனமுள்ளதாய்ப் பரப்பிக் கொஞ்சம் இறுகலானபின் சதுரஞ்சதுரமாய்க் கீறி நன்றாய் ஆறினபின் இதைச் சதுரவில்லைகளாய் ஒடித்துப் பின்பு உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டும்.

பாகு தயார்செய்கையில் அதன் அழுக்கை யெடுக்கவேண்டியது. அப்படி யெடுக்காதபக்ஷத்தில் அப்பாகைக்கொண்டு செய்யும் பதார்த்தங்கள் கறுப்பாயிருக்கும். இதிற் கண்டிருக்கும் குங்குமப்பூவைச் சேர்க்காமலும் செய்யலாம். ஆனால் சேர்த்துச்செய்வதே உத்தமம்.

388. தேங்காய் பர்பீ

தேங்காய்-இரண்டு (2).—இதை முற்றலாய்ப்பார்த்துத் துருவி வாணலியிற் போட்டுப் பக்குவமாய் வறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

சீனிச்சர்க்கரை-இருபத்தாறு (26) பலம்.—இதை இதன் முக்காலளவான ஜலத்தைக்கொண்டு முந்திய பர்பிக்குப் பாகு தயார்செய்ததுபோற் செய்து,

குங்குமப்பூ-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) ரூ. எ.—இதைக் கொஞ்சம் பாலிற்கரைத்துப் பாகில்விட்டு நன்றாய்க்கலந்து உடனே வறுத்துவைத்திருக்கும் தேங்காய்த்துருவலையும் அதிற்போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து மறுபடியும்,

சீனிச்சர்க்கரை-ஆறு (6) பலம், ஏலரிசிப்பொடி-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் பாகிற்போட்டிருக்கும் தேங்காய்த்துருவலுடன் போட்டு முந்திய பர்பியைப்போற் கடைந்துகொடுத்து ஓர் தாம்பாளத்திற்கு நெய்தடவி அதில் இதைக்கொட்டிப் பரப்பி முந்திய பர்பியைப்போல் வில்லைகளாக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

இதிற் சேர்ந்திருக்கும் தேங்காய்க்குப் பதிலாக அதே அளவான கொப்பரைத்துருவலையும் சேர்க்கலாம். இதைச் சேர்த்துச் செய்வதே உத்தமம்.

389. காகித பர்பி

கோதுமைமா-கால் ($\frac{1}{4}$) படி, சீனிச்சர்க்கரை-பத்து (10) பலம், நெய்-பத்து (10) பலம்.—இவைகளை ஓர் தாம்பாளத்திற்போட்டு ஒன்றாய்ப்பிசைந்து,

ஏலரிசிப்பொடி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதையும் தாம்பாளத்திலிருக்கும் மாவுடன்போட்டு ஒட்டி ஒட்டிப் பிசைந்து மொத்தையாக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்பு அந்தத் தட்டத்தை நன்றாய்த் துடைத்துவிட்டு அதில் ஓர் வெள்ளைக் காகிதத்தைப்போட்டு அந்தக் காகிதத்தின்பேரில் மேலே பிசைந்து வைத்திருக்கும் மொத்தையை வைத்து விரல்கனமுள்ளதாய்ப் பலகைபோல்

தட்டி அதைக் கத்தியினல் சதுரஞ்சதுரமாய்க் கீறி மேலொரு தாம்பாளத்தை மூடி கனகனவென்றிருக்கும் தணலின்மேல் வைக்கவேண்டியது. கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் மூடியிருக்கும் தாம்பாளத்தின்பேரிற் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளிக்க அது சுருசுருவென்று கொதித்தாற் பக்குவமாயிற்றென்று அதைத் தணலேவிட்டெடுத்து ஒரு நாழிகைக்குப்பின் அதை வில்லைகளாக்கி அடியிலிருக்கும் காகிதத்தை யெடுத்துவிட்டுப் பர்பியை உபயோகிக்கவேண்டியது.

இதற்கு நிறங்கொடுக்க வேண்டுமானல் எட்டுக் குன்றுமணி யெடைக் குங்குமப்பூவை மேற்கண்ட நெய்யிற் கரைத்துப் பின்பு அதில் மா, சர்க்கரை இவைகளைக்கொட்டிப் பிசையவேண்டியது.

390. மாம்பழரஸ பர்பி

மாம்பழக்கோவா * - இருபது (20) பலம், பால்கோவா † - பத்து (10) பலம்.—இவ்விரண்டையுஞ் சேர்த்துப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

சீனிச்சர்க்கரை - இருபது (20) பலம்.—இதை முந்திய பர்பிகளுக்குப் பாகு தயார்செய்ததுபோற் செய்து அதில் மேலே தயாராக்கிக் கலந்துவைத்திருக்கும் மொத்தையைப்போட்டு,

சீனிச்சர்க்கரை - ஐந்து (5) பலம்.—இதையும் பாகிற்போட்டிருக்கும் மொத்தையுடன் போட்டு நன்ருய் மத்தினுற்கடைந்து இறுகலாக்கி ஓர் பலகைக்கு நெய்யைத்தடவி அதில் இந்த மொத்தையைப் பலகைபோல் அகலமாய்த் தட்டிச் சதுரஞ்சதுரமாய்க் கீறி நன்ருய் ஆறினபின் வில்லைகளாய் ஒடித்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

இந்தப் பர்பியைச் சிலர் பாகுசெய்யாமல் மாம்பழக்கோவா, பால்கோவா இவைகளுடன் சர்க்கரையைச்சேர்த்துக் காய்ச்சி நன்ருய்க் கடைந்து மேற் சொல்லியபடி வில்லைகளாக்கி உபயோகித்துக்கொள்வது முண்டு.

391. பால்கோவா (பால்கவா) பர்பி

சீனிச்சர்க்கரை-இருபது (20) பலம்.—இதை முந்திய பர்பிகளுக்குப் பாகு தயார்செய்ததுபோற் செய்து,

பால்கோவா † - பத்து (10) பலம்.—இதைத் தயாராக்கியிருக்கும் பாகிற் போட்டு நன்ருய்க் கடைந்து,

சீனிச்சர்க்கரை-ஐந்து (5) பலம், ஏலரிசிப்போடி-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் பாகிலிருக்கும் கோவாவிற்போட்டு மற்றொரு தடவை

* மாம்பழரசத்தை ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்து அடிகாந்தாமலிருக்கும்படி சுண்டி மொத்தையாகும் வரையிற் கிளறிக் கொண்டே காய்ச்ச வேண்டியது. இப்படிச் சுண்டிய மொத்தைக்கு மாம்பழக்கோவா வென்றுபெயர்.

† இதன் விவரத்தை 307-வது பக்கத்தின் அடியிற் காட்டியிருக்கும் குறிப்பினுல் அறிக.

கடைந்து, ஓர் பலகைக்குக் கொஞ்சம் நெய்யைத்தடவி அதன்பேரில் கொட்டிப் பரப்பி முந்திய பர்பிகளைப்போல் வில்லைகளாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

392. தயிர் பர்பி

கட்டுத்தயிர் * - பத்து (10) பலம்.—இதை ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற் போட்டு, அதன்பின்

சீனிச்சர்க்கரை-இருபது (20) பலம்.—இதையும் பாத்திரத்திலிருக்கும் தயிருடன்போட்டுக் கடைந்து சர்க்கரை கரைந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு அதை அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது.

பால் - மூன்று வீசம் ($\frac{3}{16}$) படி, கோதுமைமா - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்ச்சேர்த்துக் கரைத்து அடுப்பின்பேரிலிருக்கும் பாகிற் கொட்டவேண்டியது.

நெய் - ஆறு (6) பலம்.—இதையும் அப்பாகிற் கொட்டி எல்லாவற்றையும் நன்றாய்க் கிளறிக் கொதிக்கவிடவேண்டியது. அது கொதித்துக் கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின் ஒன்றாய்க்கலந்து இறுகலாகும் பதம்பார்த்து ஓர் தட்டத்திற்கு நெய்யைத்தடவி அதில் இந்தப் பாகைக் கொட்டிச் சமமாகப்பரப்பி,

ஏலரிசிப்பொடி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதைத் தட்டத்திலிருக்கும் பாகின் மேற்றூவி அதை முந்திய பர்பிகளை வில்லையாக்கியதுபோல் வில்லையாக்கி உபயோகிக்கவேண்டியது.

இதிற் சிலர் குங்குமப்பூவைச் சேர்ப்பதுண்டு. அப்படிச் சேர்க்கும் பக்ஷத்தில் கட்டுத்தயிரையும் சர்க்கரையையும் ஒன்றாய்க் கடைகையில் அதில் அரைக்கால் ரூபாயெடைக் குங்குமப்பூவைப் பாலிற் கரைத்து விடவேண்டியது.

393. ஹாரக பர்பி

தேங்காய்த்துருவல் - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம், பச்சைமிளகாய் - ஒரு (1) பலம், பச்சைக்கொத்துமல்லி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், இஞ்சி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவ்வைந்து பதார்த்தங்களையும் உரலிற்போட்டு வெண்ணெய்போலரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

கடலைமா - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற்போட்டு முக்காற்படி ஜலத்தை விட்டுக் கரைத்து அரைத்து வைத்திருக்கும் காரமொத்தையை அத்துடன் போட்டுக் கரைத்துத் தோசைமாவைப்போல் இளக்கமாக்கி,

காயம் - நான்கு (4) கு. எ.—இதை ஒரு ரூபாயெடை ஜலத்திற் கரைத்து தோசைமாவைப்போற் கரைத்து வைத்திருக்கும் கடலைமாவிற் கொட்டிப் பின்பு,

எலுமிச்சம்பழம் - நான்கு (4).—இதன் ரஸத்தையும் மாவிற் பிழிந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

---

* இதன் விவரத்தை 282-வது பக்கத்தின் 323-வது தயிர்வடையால் அறிந்து கொள்ளலாம்.